

إرشادات السلامة في فصل الصيف للتغلب على حرارة الجو

الحرارة، والعقاقير والكحوليات

استمتع بصيف آمن

في فصل الصيف، قد يشكل اجتماع الحرارة الشديدة وارتفاع الرطوبة والضباب الدخاني خطورة كبيرة.

يجب عليك أن تكون في منتهى الحذر إذا كنت:

- تشرب الكحول بإفراط.
- تستعمل عقاقير محظورة.
- تأخذ أدوية لعلاج مشاكل خاصة بالصحة العقلية.
- من كبار السن.
- تعاني من مشاكل في القلب والرئة.

بعض الأدوية تجعل قدرة جسمك على التحكم في درجة حرارته أكثر صعوبة. فإذا كنت تأخذ دواءً واحدًا أو اثنان، أو أكثر فقد تكون أكثر عرضًا لخطر الإصابة بأمراض مرتبطة بحرارة الصيف العالية. (انظر منشور الأدوية والحرارة).

شدة ارتفاع الحرارة والرطوبة في فصل الصيف يمكن أيضًا أن تكون في منتهى الخطورة على:

- كبار السن.
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة (مثل مرضى السكر، والقلب وأمراض الجهاز التنفسي) أو الأشخاص غير لقادرين على الحركة بمفردهم أو غير القادرين على تغيير وضعهم دون مساعدة الآخرين.
- الأطفال الرضع وأطفال مرحلة ما قبل المدرسة.
- الأشخاص الذين يقومون بتمارين رياضية عنيفة أو يؤدون أعمال شاقة في الخارج لفترات طويلة.
- الأشخاص الذين يأخذون أدوية معينة، على سبيل المثال لعلاج حالات الصحة العقلية.
- الأشخاص بلا مأوى أو الأشخاص ذوي إيواء محدود.

كيف يمكن تجنب الأمراض المرتبطة بحرارة الصيف العالية:

- اشرب الكثير من الماء والعصائر حتى وإن لم تشعر بالعطش، وتجنب المشروبات الكحولية، والقهوة، والكولا.
- البس ملابس فضفاضة خفيفة وارتدي قبعة.
- ابق بعيدًا عن الشمس، فإذا كان لابد من الخروج، ابق في الظل قدر الإمكان.
- عالج الأمور ببساطة وخذ قسطًا من الراحة. وإذا كان لابد من السير لمسافات طويلة، حاول أن يكون ذلك في الصباح الباكر أو في المساء.
- اذهب إلى الأماكن الباردة المجهزة بأجهزة تكييف مثل المراكز المجتمعية ودور الخدمة المفتوحة دون أخذ مواعيد مسبقة.
- خذ دشًا باردًا من وقت لآخر. كما تتواجد حمامات عامة في الخارج ببعض دور الخدمة المفتوحة دون أخذ مواعيد مسبقة ومراكز الترفيه.
- حاول قضاء بعض الوقت بالقرب من البحيرة أو على واجهة بحرية حيث الجو أكثر برودة.
- إذا كنت تنام في الهواء الطلق أثناء اليوم، حاول إيجاد مكان مظلل ويستمر ظله عدة ساعات وتذكر أن الشمس تتحرك.

اطلب معونة أحد الأصدقاء، أو الأقارب، أو الطبيب، إذا كان لديك بعض هذه الأعراض لمرض حرارة الصيف العالية:

- سرعة التنفس أو صعوبة في التنفس.
- ضعف، ودوخة أو إغماء.
- الشعور بالتعب أكثر من المعتاد.
- صداع.
- ارتباك وتشوش.
- غثيان.

يمكنك مساعدة مريض حرارة الصيف العالية عن طريق القيام بما يأتي:

- اطلب المساعدة.
- اخلع عن المريض الملابس الزائدة.
- رطب جسم المريض بماء فاتر من خلال عمل كمادات بقطعة من الإسفنج أو الاستحمام.
- انقل المريض لمكان أكثر برودة.
- اعط المريض رشفات من الماء البارد وليس ماءً باردًا مثلجًا.

إن قضاء ولو بضع ساعات في بيئة أكثر برودة أثناء ارتفاع درجات حرارة الجو من شأنه خفض درجة حرارة الجسم الأساسية، والمساعدة في إنقاذ أرواح.

تحذيرات من الجو الحار في مدينة تورونتو

تنسق خطة الاستجابة للجو الحار في تورونتو بين جهود كل من مدينة تورونتو والوكالات المجتمعية للوقاية من الأمراض خلال الفترات التي تشتد فيها درجة حرارة الجو.

عندما تصبح حرارة الجو مرهقة بسبب ارتفاع درجات الحرارة إلى جانب عوامل أخرى، يصدر المسئول الطبي للصحة إنذاراً بحرارة الجو. وقد يرتفع هذا الإنذار إلى إنذار بشدة حرارة الجو.

ويعني إنذار حرارة الجو أن الأحوال الجوية التي تسببها كتل الهواء الساخن قد وصلت إلى مرحلة أصبح فيها احتمال تزايد حالات الوفيات، إضافة إلى تلك الحالات المعتادة في هذا الوقت من العام، يمثل نسبة تزيد عن 65%.

أما إنذار شدة حرارة الجو فيعني أن الأحوال الجوية التي تسببها كتل الهواء الساخن قد وصلت إلى مرحلة أصبح فيها احتمال تزايد حالات الوفيات، إضافة إلى تلك الحالات المعتادة في هذا الوقت من العام، يمثل نسبة تزيد عن 90%.

إذا شعرت بالمرض أو أصبت بإغماء، أو أحسست بصعوبة في التنفس أو راودك إحساس بالتشوش والارتباك قم فوراً بزيارة طبيبك أو أقرب مستشفى.

في حالات الطوارئ، اتصل برقم 911

قل باللغة الإنجليزية اللغة التي تتكلمها.
انتظر على الخط حتى يتم تحويلك لمترجم فوري.

لمزيد من المعلومات عن الآثار الصحية لشدة حرارة الجو اتصل بـ

Canadian Red Cross Heat Information Line

خط معلومات حرارة الجو للصليب الأحمر الكندي

رقم: 416-480-2615

تتاح الخدمات باللغة الإنجليزية فقط.