

إرشادات السلامة في فصل الصيف للتغلب على حرارة الجو

الأدوية والحرارة

استمتع بصيف آمن

بعض الأدوية تجعل قدرة الجسم على التحكم في درجة حرارته أكثر صعوبة.

لذلك، إذا كنت تأخذ أي من الأدوية المذكورة أدناه، فأنت أكثر عرضة للإصابة بأمراض مرتبطة بحرارة الصيف العالية، ولاسيما إذا كنت تقوم بتمارين رياضية كثيرة أو تقوم بأعمال شاقة ولا تشرب القدر الكافي من المياه. وينطبق هذا عليك إلى حد أكبر إذا كنت تأخذ اثنين أو أكثر من أنواع الأدوية.

بعض العقاقير لها أسماء تجارية مختلفة، لذلك عليك باستشارة طبيبك أو الممرضة أو الصيدلي للتأكد من ذلك.

العقاقير النفسية مثل:

- chlorpromazine كلوربرومازين (Thorazine ثورازين ، Largactil لارجاكتيل)*
- perphenazine بيرفينازين (Trilafon تريلافون)*
- Thiothixene ثيوثيكسين، (Navane نافان)*
- Prochlorperazine بروكلوبرازين (Stemetil ستمتيل)
- Clozapine كلوزابين (Clozaril كلوزاريل)
- Loxapine لوكسابين (Loxapac لوكساباك، Loxitane لوكسيتان)
- Pimozide بيموزيد (Orap أوراب)
- Flupenthixol فلوپنثيكسول (Fluanxol فلوناكسول)
- Reserpine ريسيرباين (Serpasil سيربازيل، Serpalan سيربالان)
- thioridazine ثيوريدازين (Mellaril ميلاريل)*
- fluphenazine فلوفينازين (Modecate موديكيت، Moditen موديتين)
- Trifluoperazine تريفلوبيرازين (Stelazine ستلازين)
- Haloperidol هالوبيريديول (Haldol هالدول)
- Risperidone ريسبريدون (Risperdal ريسبيردال)
- Fluspirilene فلوسبيريلين (IMAP إيماب)
- Olanzapine أولانزابين
- Zuclopenthixol زوكلوپنثيكسول (Clopixol كلوبيكسول)
- ليثيوم (ممارسة التمرينات الرياضية المرهقة أو فقد العرق الغزير في الجو الحار قد يغير مستويات الليثيوم، بما يتقل كثيراً على نظام جسمك).

1 تستند هذه القائمة جزئياً على معلومات من مكتب كبير الأطباء الشرعيين. ويرجى ملاحظة أن القائمة غير كاملة.
* العديد من الأدوية الأخرى قد تؤدي أيضاً إلى زيادة سهولة إصابة جلدك بحروق.

عقاقير مضادات اضطرابات النظام الحركي (مرض باركنسون) مثل:

- Benzotropine بنز تروبين (Cogentin كوجينتين)
- Ethopropazine إيثوبروبازين (Parsitan بارسيتان، Parisdol باريسدول)
- Trihexyphenidyl تريهكسيفينيديل (Artane أرتان، Trihexane تريهكسان)
- Selegiline سيليجيلين (Eldepryl إلدبريل)
- Biperiden البيبيريدين (Akineton أكينتون)
- Procyclidine بروسيكليدين (Kemadrin كيمادرين، Procyclid بروسيكليد)
- Levodopa ليفودوبا (Dopar دوبار)
- Amantadine الأمانتادين (Symmetrel سيميتريل، Symadine سيمادين)

العقاقير المضادة للاكتئاب مثل:

- Amitriptyline أميتريبتيلين
- Clomipramine الكلومبرامين (Anafranil أنافرانيل)
- Imipramine إيميبرامين (Tofranil توفرانيل)
- Nortriptyline نورتريبتيلين (Pamelor باميلور)
- Doxepine دوكسي بين (Sinequan سينكوان)
- Protriptyline بروتريبتيلين (Vivactil فيفاكتيل)
- Desipramine ديسيبيرامين (Norpramin نوربرامين)

إذا كنت تأخذ أي من الأدوية المذكورة أدناه، فأنت تضاعف من زيادة خطر الإصابة بأمراض حرارة الصيف العالية:

- بعض مضادات الهيستامين (مثل Benadryl بينادريل، Chlortripolon كلورترايبولون).
- حبوب منومة تُصرف دون وصفة طبية من الطبيب (مثل Nytol نيتول).
- حبوب مضادة للإسهال (مثل Lomotil لوموتيل).

إذا كنت تأخذ أية أدوية بانتظام، اسأل طبيبك، أو الممرضة أو الصيدلي، إذا كنت في حاجة لزيادة الحذر خلال ارتفاع درجات حرارة الجو.

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 المسؤول الطبي للصحة إنذاراً بـ **حرارة 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.