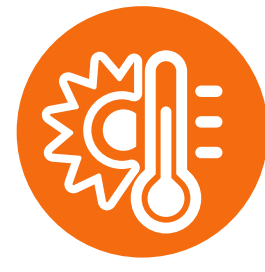


تغلب على الحرارة

حافظ على برودة جسمك وابق آمناً



ابق بأمان

راقب درجة حرارة الأماكن الداخلية



استخدم مقياس حرارة رقمي للغرفة. يمكن أن تؤثر درجات الحرارة الداخلية التي تبقى فوق 26 درجة مئوية لفترات طويلة على الصحة، خاصة لدى الأشخاص الأكثر عرضة للتأثر بالحرارة. انتقل إلى أماكن أكثر برودة لمدة 3 ساعات على الأقل يومياً إذا وصلت درجات الحرارة الداخلية إلى 31 درجة مئوية أو أعلى.

نظم الزيارات مسبقاً



اطلب من العائلة والأصدقاء والجيران الاطمئنان عليك في المنزل خلال الأيام شديدة الحرارة في حال احتجت إلى مساعدة، خاصة إذا كنت تعيش بمفردك وتعاني من حالة صحية أو كنت من كبار السن الذين يعيشون بمفردهم.

لا تترك الأشخاص أو الحيوانات الأليفة في سيارة متوقفة أبداً



يمكن أن ترتفع درجات الحرارة داخل المركبات بسرعة، حتى مع فتح النوافذ.

خطط مسبقاً وابق على اطلاع



قم بتنزيل تطبيق WeatherCAN للاطلاع على توقعات الطقس وتلقي التنبيهات التي تساعدك على اتخاذ مزيد من الاحتياطات.

تعرف على علامات الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة



انتبه للدوار، والصداع، والغثيان، وتشنجات العضلات، والعطش الشديد، والضعف.

اتصل بالرقم 911



اتصل إذا كان الشخص يعاني من التشوش الذهني، أو فقدان الوعي، أو التقيؤ، أو كانت حالته تزداد سوءاً.

حافظ على برودة جسمك

حافظ على ترطيب جسمك



اشرب الماء بانتظام، حتى قبل أن تشعر بالعطش. استخدم الثلج للمساعدة في تبريد جسمك.

ارتد ملابس تناسب الطقس الحار



ارتد ملابس فضفاضة فاتحة اللون تسمح بمرور الهواء، وقبعة واسعة الحواف. احم نفسك من الشمس.

قلل من النشاط أثناء ذروة الحرارة



خطط للأنشطة الخارجية في الصباح الباكر أو في المساء. ابق في الظل كلما أمكن ذلك.

برد جسمك بالماء



خذ دشاً بارداً، أو ارتد قميصاً مبللاً، أو استخدم قطع قماش مبللة على جسمك.

احجب أشعة الشمس



أغلق الستائر الشرائحية أو القماشية خلال أشد أوقات النهار حرارة.

أدخل هواءً أكثر برودة



افتح النوافذ ليلاً. استخدم المراوح أمام النوافذ المفتوحة لتبريد الغرف الأساسية. سد الفجوات للحفاظ على الهواء الأكثر برودة في الداخل.

تجنب توليد المزيد من الحرارة



قلل من استخدام الفرن والنشافة وغسالة الأطباق. اختر وجبات خفيفة أو وجبات لا تحتاج إلى طهي. أطفئ الأضواء والأجهزة الإلكترونية غير الضرورية عند الإمكان.

اعثر على مكان بارد



خذ قسطاً من الراحة لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات في مكان مظلل أو مكيف قبل أن تشعر بالتوعك. اعثر على المواقع القريبة على toronto.ca/CoolSpaces



اعثر على أماكن باردة واحصل على نصائح للوقاية من الحر: