

حافظ على برودة رأسك في أوقات الحر!

www.bielefeld.de/hitzeportal



كيف نحمي أنفسنا ومن حولنا؟



قبل قدوم موجة الحر التالية

- أنا جاهز – ماذا عنكم؟
- أنتبه دائماً لتحذيرات ارتفاع درجات الحرارة على هاتفي النقال وعلى محطات الإذاعة وفي الجرائد والإنترنت.
- لمزيد من المعلومات عن ارتفاع درجات الحرارة وكيفية التعامل معها بشكل سليم:



انظر حولك، هل يوجد من يحتاج مساعدتك؟
يمكنكم الاضطلاع على المزيد من المعلومات هنا:



تم تعديل هذه النشرة من قبل التحالف الألماني للصحة وتغير المناخ (KLUG) لمدينة بيليفيلد.

التعرف على حالات الطوارئ المتعلقة بارتفاع درجات الحرارة والطرق السليمة للتعامل معها

ارتفاع درجات الحرارة قد تؤدي إلى الوفاة. يجب أخذ أعراضها على محمل الجد.



كيف يمكننا المساعدة في حالات الطوارئ؟

يمكنكم المساعدة بمختلف الطرق:

1. في حال كان الشخص المتأثر بالحرارة واعياً، سأعرض عليه ماءاً للشرب.
2. إن ظننت وجود حالة طوارئ بسبب ارتفاع الحرارة فسأقوم بالاتصال على رقم الطوارئ
3. سأجلب الشخص المتأثر بالحرارة إلى منطقة باردة ومظلة.
4. سأعمل على خفض حرارة جسده، على سبيل المثال يمكنني أن أضع فوطة مبللة على جبهته وذراعه ورجله ورقبته وأبطه



رقم الطوارئ 112



صداع شديد

بشرة جافة وحارة

الدوار المفاجئ

ارتفاع حرارة الجسم عن 40 درجة مئوية

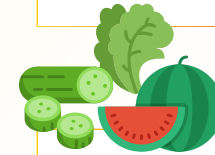
القيء المستمر

فقدان الوعي

نوجات حي دقف ،كلوح نمل رظنا ناري ج وأ فراعم كل له .كتدعاسمل

قم بالتحضير لموجات الحر:

- أقيس درجة الحرارة في منزلي وأبقى في الغرف الأكثر برودة.
- تغيير أوقات عملي.
- اشترى وسادات تبريد.



يجب الإكثار من شرب السوائل والتخفيف من

- يُنصح بشرب الماء والشاي، ويُنصح بتجنب الكحوليات والقهوة والمشروبات الغازية.
- تناول الفواكه والخضراوات الطازجة والرطبة.
- تناول كمية أقل من الطعام في كل وجبة، وبالتالي زيادة عدد الوجبات.



لنعتني ببعضنا البعض!

انتبه لمن حولك، فقد يحتاج أحدهم للمساعدة. هل لديك جيران أو معارف كبار بالسن أو يعيشون بمفردهم؟ هذه الفئة من المجتمع هي الأكثر عرضة للخطر خلال موجات الحر.



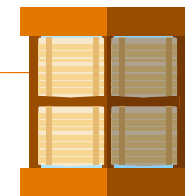
ماذا أفعل بالأدوية في حالة الحرارة الشديدة؟

- يمكن أن تغير الحرارة العالية من تأثير الأدوية.
- أناقش احتمالية الحاجة إلى إجراء التغييرات على جدول أدويتي مع الطبيب.
- اقرأ تعليمات حفظ الدواء بشكل سليم في نشرة التعليمات الخاصة بالدواء.



حافظ على برودة الشقة:

- تهوئة المنزل صباحاً ومساءً.
- سد الستائر لحجب أشعة الشمس.
- تجنب تشغيل الفرن أو كي الملابس.



تجنب الحرارة: طريق:

- البحث عن الأماكن المظللة.
- الخروج في الأوقات التي تخف بها درجة الحرارة، كساعات الصباح أو المساء.
- عدم ترك أحد بالسيارة.
- تخفيف الأعباء الجسدية.



احمي جسدك:

- ارتداء الملابس الخفيفة فاتحة اللون.
- الاستحمام بالماء البارد.
- وضع القوط الرطبة على رقبتك أو مفاصلي أو عند الإبط.
- أخذ استراحات بشكل مستمر، بالأخص إن كنت تعمل خارجاً.



اعمل على وقاية نفسك من الأشعة ما فوق البنفسجية:

- أضع واقي الشمس SPF 30+.
- ارتدي قبعات، ويفضل أن تكون حوافها واسعة.
- ارتدي ملابس طويلة وفضفاضة.
- ارتدي نظارة شمسية توفر حماية عالية من الأشعة.



ارتفاع درجات الحرارة يعرض حياتنا للخطر

من هم الأكثر عرضة لمخاطر ارتفاع درجات الحرارة؟

مخاطر ارتفاع درجات الحرارة قد تصيب الجميع بلا استثناء، ولكن بعض فئات المجتمع تعد أكثر عرضة لهذه المخاطر: لعدم قدرتهم على التأقلم وحماية أنفسهم من مخاطر الحرارة بشكل فعال، أو أن طبيعة عملهم تعرضهم للحرارة بشكل أكبر.



ذوي الاحتياجات الخاصة



الأشخاص الذين يعملون في الخارج والرياضيون



النساء الحوامل والأطفال الصغار



كبار السن