

تغلب على الحرارة: البقاء آمنًا أثناء التعرُّض لموجة طقس حار

تُطبَّق التعليمات في إنجلترا

من الأشخاص المعنيين بهذا التوجيه

يقدم هذا التوجيه نصائح للجميع حول كيفية البقاء آمنًا أثناء التعرُّض لموجة طقس حار.

يمكن لأي شخص أن يشعر بالتعب إذا تعرُّض لحرارة شديدة. ومع ذلك، فإن بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بحالة مرضية خطيرة.

من الأهمية بمكان اتباع هذه التوجيهات حتى تكون مستعدًا للتعامل مع موجات الطقس الحار وتتمكن من اتخاذ الإجراءات اللازمة لتبريد جسمك ومنزلك.

الإجراءات التي يمكنك اتخاذها للبقاء آمنًا عند التعرُّض لموجة طقس حار

مع أن الكثير من الأشخاص يستمتعون بالطقس الدافئ في فصل الصيف، فإن الطقس الحار يمكن أن يتسبب في إصابة بعض الأشخاص بالمرض بسبب ارتفاع درجة الحرارة (أن يصبح الجو حارًا بشكل غير مريح)، والجفاف، والإجهاد الحراري، وضربة الشمس.

- يُرجى الابتعاد عن أشعة الشمس في أشد أوقات النهار حرارةً، بين الساعة 11 صباحًا و3 مساءً
- إذا كنت تعتزم ممارسة نشاط بدني (على سبيل المثال ممارسة التمارين الرياضية أو التسكع مع الكلب)، فخطط للقيام بذلك خلال أوقات اليوم عندما يكون الطقس أكثر برودة مثل الصباح أو المساء
- حافظ على برودة منزلك عن طريق إغلاق النوافذ والستائر في الغرف المعرضة لأشعة الشمس مباشرةً
- إذا خرجت، فارتدِ ملابس مناسبة مثل قبعة ونظارات شمسية مناسبة، وابحث عن أماكن الظل واستخدام واقٍ من الشمس
- اشرب كمية وفيرة من السوائل وقِلِّ كمية الكحوليات التي تتناولها
- تعرّف على حالة أفراد العائلة والأصدقاء والجيران الذين قد يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض، وإذا كنت معرضًا لخطر أكبر، فاطلب منهم أن يفعلوا الشيء نفسه للحفاظ على صحتك
- تعرّف على أعراض الإجهاد الحراري وضربة الشمس وماذا تفعل إذا كنت تعانيها أنت أو أي شخص آخر

معلومات عن الطقس الحار والصحة

تتسبب ظاهرة تغير المناخ بالفعل في ارتفاع درجات الحرارة في المملكة المتحدة. سجلت المملكة المتحدة أعلى درجات حرارة منذ عام 2002، وفي يوليو 2022 تجاوزت درجات الحرارة 40 درجة مئوية لأول مرة على الإطلاق. وتشير التقديرات إلى وفاة 2803 أشخاص تتراوح أعمارهم بين 65 عامًا وأكثر بسبب ارتفاع درجات الحرارة في إنجلترا في عام 2022، ومن المتوقع أن يتضاعف عدد الوفيات نتيجة ارتفاع درجة الحرارة سنويًا ثلاث مرات بحلول عام 2050.

يمكن أن يزيد الطقس الحار من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية ومشاكل الرئة وأمراض أخرى. يُعد كبار السن والرضع والأطفال الصغار أكثر عرضة للإصابة بالمرض بسبب موجات الطقس الحار لأن أجسامهم أقل قدرة على تنظيم درجة الحرارة. يمكن أيضًا أن يكون الأشخاص الذين يعانون حالات طبية كامنة عرضة لتأثيرات موجات الطقس الحار.

يمكن الوقاية من العديد من الأضرار المرتبطة بالتعرض للحرارة إذا تم اتخاذ بعض الإجراءات البسيطة. خلال فصل الصيف، ستتعاون وكالة الأمن الصحي في المملكة المتحدة (UKHSA) مع مكتب الأرصاد الجوية لإصدار (Met Office) تنبيهات جنبًا إلى جنب مع توقعات الطقس إذا كان الطقس حارًا جدًا بحيث يمكن أن يؤثر في صحة الأشخاص، وسوف يساعدك على اتخاذ خطوات لحماية نفسك والآخرين.

أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بالمرض أثناء التعرض لموجة طقس حار

يمكن لأي شخص أن يشعر بالتعب عندما يكون الطقس حارًا. أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بحالة مرضية خطيرة هم:

- كبار السن، الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا فما فوق (لاحظ التغييرات التي طرأت على التوجيهات السابقة لمن تتراوح أعمارهم بين 75 عامًا وما فوق)
- الرضع والأطفال الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين 5 أعوام وأقل
- الأشخاص الذين يعانون حالات صحية كامنة، ولا سيما مشاكل القلب أو مشاكل التنفس أو الخرف أو مرض السكري أو أمراض الكلى أو مرض باركنسون أو مشاكل الحركة
- الأشخاص الذين يتناولون أدوية معينة
- الأشخاص الذين يعانون مشاكل خطيرة في الصحة العقلية
- الأشخاص الذين يعانون بالفعل المرض والجفاف (على سبيل المثال بسبب الإسهال والقيء)
- الأشخاص الذين يعانون إدمان الكحوليات أو المخدرات
- الأشخاص الذين يمارسون أنشطة بدنية ويقضون الكثير من الوقت في الخارج مثل العدائين وراكبي الدراجات والمشاة
- الأشخاص الذين يعملون في وظائف تتطلب عملاً يدويًا أو قضاء وقت طويل في الهواء الطلق
- الأشخاص الذين يعانون التشنج، بما في ذلك الأشخاص الذين ينامون في العراء وأولئك الذين لا يستطيعون إجراء تعديلات على أماكن معيشتهم مثل راكبي الأمواج أو الذين يعيشون في النزل.
- الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم وقد يتعذر عليهم الاعتناء بأنفسهم

يجب عليك مواصلة تناول جميع الأدوية الموصوفة لك ما لم ينصحك الطبيب بعدم القيام بذلك. إذا كانت لديك أية مخاوف صحية، يُرجى الاتصال برقم NHS 111. يجب تخزين بعض الأدوية في درجة حرارة أقل من 25 درجة مئوية أو في الثلاجة، مع اتباع تعليمات التخزين الموضحة على العبوة.

تعرف على أي شخص تعتقد أنه قد يكون في خطر واكتشف هل يحتاج إلى المساعدة.

الإجهاد الحراري وضربة الشمس

يحدث الإجهاد الحراري عندما ترتفع درجة حرارة الجسم ويتعذر عليه تبريد وترطيب نفسه. لا يحتاج الإجهاد الحراري عادةً إلى رعاية طبية طارئة إذا قمت بتبريد جسمك خلال 30 دقيقة. إذا لم تبادر باتخاذ إجراء لتبريد جسمك، فقد يؤدي الإجهاد الحراري إلى الإصابة بضربة شمس.

تتضمن الأعراض الشائعة للإجهاد الحراري ما يلي:

- التعب
- الوهن
- الشعور بالإغماء
- الصداع
- تشنجات عضلية
- الشعور أو الإصابة بالمرض
- العرق الشديد
- العطش الشديد

يُقصد بضربة الشمس أن الجسم يصبح غير قادر على تبريد وترطيب نفسه وتصبح درجة حرارة الجسم مرتفعة بشكل خطير.

تتضمن الأعراض الشائعة لضربة الشمس ما يلي:

- الارتباك
- انعدام التنسيق
- تسارع ضربات القلب
- التنفس السريع أو ضيق في التنفس
- سخونة الجلد وعدم خروج عرق
- نوبات

تعد ضربة الشمس حالة طبية طارئة. إذا كنت تعتقد أن شخصًا ما تعرّض للإصابة بضربة شمس، يجب عليك الاتصال بالرقم 999 ثم محاولة تزويده بمصادر لتبريد جسمه وخفض حرارته.

يمكنك معرفة المزيد من المعلومات عن [أعراض الإجهاد الحراري وضربة الشمس](https://www.nhs.uk/health/a-z/hot-weather-illnesses) على NHS.UK.

كيفية تبريد جسمك

كيف يمكن تبريد الجسم إذا كنت أنت أو أي شخص آخر يعاني أعراض الإجهاد الحراري:

- توجه إلى مكان أكثر برودة مثل غرفة مجهزة بمكيف هواء أو إلى مكان ما في الظل
- اخلع جميع الملابس غير الضرورية مثل السترة أو الجوارب
- اشرب الماء البارد، أو المشروبات الرياضية أو مشروبات معالجة الجفاف، أو تناول الأطعمة الباردة والغنية بالسوائل مثل الثلجات
- ضع الماء البارد على الجلد المكشوف عن طريق الرش أو باستخدام إسفنجة، ثم إن استخدام الكمادات الباردة المغلفة بقطعة قماش ووضعها تحت الإبطين أو على الرقبة يمكن أن يُجدي نفعًا أيضًا

يجب أن تبدأ في تبريد جسمك وترطيبه وستشعر بالتحسن خلال 30 دقيقة.

إذا كنت قلقًا بشأن الأعراض، أو كانت تزداد سوءًا، فاطلب المشورة الطبية عن طريق الاتصال بالرقم NHS 111. في حالة الطوارئ، أو إذا كنت تعتقد أن شخصًا ما أصيب بضربة شمس، فاتصل بالرقم 999.

الاستعداد للتعامل مع موجة الطقس الحار

من الأهمية بمكان اتباع النصائح الواردة في هذا التوجيه للاستعداد للتعامل مع موجة الطقس الحار. ويُشكّل هذا أمرًا مهمًا بشكل خاص إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير. للاستعداد للتعامل مع هذا الأمر، يمكنك:

- الاستماع إلى الأخبار والإطلاع على [توقعات الطقس](#) المحلية لديك حتى تعرف الوقت المتوقع لموجة الطقس الحار
- البحث عن النصائح بشأن ما يجب فعله إذا كان من المحتمل أن تتأثر خدمات مثل الطاقة وإمدادات المياه والمواصلات
- الإطلاع على [توقعات تلوث الهواء](#) ونصائح التعامل معه، حيث يمكن أن يصبح تلوث الهواء أسوأ خلال موجة الطقس الحار ويمكن أن يسبب مشاكل للأشخاص الذين يعانون الربو ومشاكل التنفس الأخرى
- عندما يكون الطقس حارًا، خطط لأنشطتك لتجنّب الخروج خلال أشد الأوقات حرارة من اليوم، بين الساعة 11 صباحًا و3 مساءً

البقاء بحالة جيدة عند التعرُّض لموجة طقس حار

هناك أشياء يمكنك القيام بها لمنع ارتفاع درجة حرارة جسمك إزاء التعرُّض لموجة طقس حار. إذا ارتفعت درجة حرارة جسمك بشكل كبير، فمن الأهمية بمكان إراحة جسمك والابتعاد عن مصدر الحرارة واتخاذ الإجراءات التي تساعد على تبريد جسمك.

منع الجفاف

اشرب السوائل بانتظام طوال اليوم، ولا سيما إذا كنت تمارس نشاطاً بدنياً. يجب أن تشرب كمية كافية حتى يصبح بولك بلون القشّ الشاحب.

يُعد الماء والقرع المخفف أو الحليب القليل الدسم من الخيارات الجيدة. يمكن أن تحتوي عصائر الفاكهة والمشروبات المثلجة والمشروبات الغازية على نسبة عالية من السكر وهذا يؤدي إلى جفاف الجسم. قلل من كمية عصائر الفاكهة أو المشروبات المثلجة التي تشربها، واستبدل المشروبات الغازية السكرية بالمشروبات الغازية الخالية من السكر أو التي لا تحتوي على سكر مضاف.

إذا كنت تعتزم التسكع، فخذ معك قارورة قابلة لإعادة التعبئة مملوءة بالماء. خذ كميات إضافية من الماء للرحلات في وسائل النقل العام أو بالسيارة.

تتسبب الكحوليات في إصابة الجسم بالجفاف، ومن ثمّ، من الجيد اختيار خيارات خالية من الكحول، أو استبدال المشروبات الكحولية بكوب من الماء.

إذا كنت صائماً أثناء التعرُّض لموجة حارة، فمن الأهمية بمكان أن تشرب كمية وفيرة من المرطبات والسوائل قبل الصيام واتباع الإرشادات المتعلقة بالحفاظ على برودة الجسم ومنع الإصابة بالجفاف. يجب على الأشخاص الذين يعانون حالات صحية كامنة طلب المشورة الطبية قبل الصيام.

يمكنك العثور على المزيد من المعلومات حول [علامات وأعراض الجفاف](https://www.nhs.uk) على NHS.UK.

احم نفسك من أشعة الشمس

غالبًا ما تكون الشمس في المملكة المتحدة ساطعة بقوة وبما يكفي لتسبب حروق الشمس، ويكون الأطفال معرضين بشكل خاص لخطر تلف البشرة بسبب الشمس.

نقدِّ الإجراءات التالية لحماية نفسك من أشعة الشمس:

- ابقَ في الظل بين الساعة 11 صباحًا و3 مساءً عندما تكون أشعة الشمس في أوج قوتها
- ارتدِ ملابس خفيفة الوزن، وفضفاضة، وفاتحة الألوان، مثل القميص الطويل الأكمام، أو البنطال، أو التنانير الطويلة المصنوعة من أقمشة منسوجة محكمة.

- ارتدِ قبعة واسعة الحافات لحماية وجهك وعينيك ورأسك وأذنيك ورقبتك
- ارتدِ النظارات الشمسية ذات الإطارات الملتفة أو ذات الأذرع الواسعة لتوفير الحماية من أشعة الشمس
- ضع كريم الحماية من الشمس بكمية وفيرة وقم بوضعه بشكل متكرر، ولا سيما بعد الأنشطة التي تتسبب في إزالته، مثل السباحة أو استخدام المناشف. تنصح هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) بأن يكون ذلك مع عامل حماية من الشمس (SPF) لا يقل عن 30، وحماية من الأشعة فوق البنفسجية فئة 4 أو 5 نجوم (UVA).

يمكنك العثور على المزيد من المعلومات حول [الوقاية من الشمس والوقاية من أشعة الشمس](#)، بما في ذلك كيفية وضع الواقي من الشمس على NHS.UK.

الحد من النشاط البدني الشاق

قم بالحد من مقدار النشاط البدني الشاق الذي تقوم به خلال أشد الأوقات حرارة من اليوم، بين الساعة 11 صباحًا و3 مساءً، إن أمكن ذلك. إذا كنت ترغب في القيام بأي أنشطة بدنية، مثل ممارسة الرياضة أو البستنة، فخطط للقيام بذلك خلال فترة الصباح أو المساء عندما يكون الجو أكثر برودة.

يجب ألا يشارك الأطفال في الأنشطة البدنية الشاقة في الأيام الشديدة الحرارة.

تجنُّب الأماكن المغلقة الحارة

يمكن أن تصبح الأماكن الصغيرة المغلقة مثل السيارات المتوقفة حارة بشكل خطير وبسرعة كبيرة. تأكد من عدم ترك الرضع والأطفال وكبار السن والحيوانات الأليفة بمفردهم في السيارات المتوقفة أو غيرها من الأماكن المغلقة.

احرص على التأكد من وضع الأطفال في عربات الأطفال وتظليلهم باستخدام مظلة. احرص على التأكد من وجود تدفق هواء كافٍ، وقم بإزالة أي ملابس زائدة وفحصها بانتظام للتأكد من عدم تعرضها للحرارة الزائدة. يمكنك العثور على المزيد من المعلومات حول [الحفاظ على سلامة طفلك تحت أشعة الشمس](#) على NHS.UK.

الحفاظ على برودة منزلك

يمكن أن ترتفع درجة حرارة المنازل وتشعر بالانزعاج أثناء الطقس الدافئ، خاصة عندما تحاول أن تخلد إلى النوم. اتبع الخطوات التالية لتبريد منزلك:

- أغلق حواجب الضوء والستائر على النوافذ المعرضة لأشعة الشمس المباشرة خلال النهار

- أغلق الستائر أو المظلات الخارجية إذا كان لديك أي منها
- انتقل إلى مكان أكثر برودة من المنزل، خاصة إلى النوم
- افتح النوافذ (إن كان أمنًا) عندما يكون الهواء باردًا في الخارج عن الداخل، على سبيل المثال في الليل، وحاول أن تجعل الهواء يتدفق في جميع أرجاء المنزل
- استخدم المراوح الكهربائية إذا كانت درجة حرارة الهواء أقل من 35 درجة مئوية، لكن لا توجه المروحة مباشرة نحو جسمك لأن ذلك قد يؤدي إلى الجفاف
- تأكد من إيقاف تشغيل أي جهاز تدفئة
- أوقف تشغيل الأضواء والأجهزة الكهربائية التي لا تستخدمها
- اذهب إلى الخارج إذا كان الجو أكثر برودة في الظل

قد تكون المباني العامة مثل أماكن العبادة أو المكتبات المحلية أو محلات السوبر ماركت أكثر برودة من منزلك. إذا كانت في مكان قريب، ففكر في التوجه إلى أحد هذه الأماكن كوسيلة لتبريد جسمك وترطيبه.

كن آمنًا عند السباحة

يمكن أن تكون حمامات السباحة أو الأنهار أو البحيرات أو البحر وسيلة ممتعة لتبريد جسمك وترطيبه عندما يكون الطقس حارًا، ولكن أشهر الصيف ترتبط أيضًا بزيادة حوادث الغرق.

يمكن أن تساعدك النصائح التالية في الحفاظ على سلامتك أثناء السباحة:

- ابحث دائمًا عن العلامات التحذيرية والإرشادية
- قم بالسباحة في المناطق المجهزة بغطاء إنقاذ
- لا تسبح في المياه بعد تناول الكحوليات
- ارتد أداة مساعدة على الطفو أو سترة نجاة إذا كنت تمارس نشاطًا على الماء أو على حافة الماء مثل ركوب القوارب أو صيد الأسماك
- انتبه لأن المياه المفتوحة يمكن أن تكون أكثر برودة مما تبدو عليه وهذا قد يؤدي إلى التعرض لصدمة المياه الباردة
- اخرج من الماء بمجرد أن تشعر بالبرودة
- السباحة بمحاذاة الشاطئ، وليس بعيدًا عنه
- اصطحب شخصًا آخر معك أثناء السباحة حتى يمكن أن يساعد بعضكما بعضًا
- اطّلع على [Swimfo](#) للبحث عن تفاصيل نوعية مياه الاستحمام المحددة بالاسم أو الموقع

يمكنك العثور على المزيد من المعلومات حول السباحة الصيفية الآمنة من الجمعية الملكية لإنقاذ الحياة (RLSS – Royal Life Saving Society).

المزيد من المعلومات والدعم

من الأهمية بمكان أن تتذكر أن تعتني بعقلك وجسمك وأن تحصل على الدعم إذا كنت تحتاج إليه. تتوفر مصادر للدعم والمعلومات يمكنها المساعدة في ذلك. يوفر [صحتك العقلية مهمة \(Every Mind Matters \)](#) الكثير من المعلومات المفيدة.

يمكن [لمجلسك المحلي](#) تقديم المشورة إذا كنت قلقاً بشأن صديق أو جار أو أحد أفراد العائلة الذي يحتاج إلى دعم إضافي.