

تغلب على الحرارة: حافظ على برودة جسمك في قائمة التحقق من المنزل

تطبيق التعليمات في إنجلترا

ستساعدك قائمة التحقق هذه على تحديد كون المنزل معرضًا لخطر ارتفاع درجة الحرارة أو لا وكيفية الحد من هذا الخطر.

بينما ننتظر جميعًا الأجواء الحارة، يمكن أن ترتفع درجة حرارة المنازل في بعض الأحيان (تصبح حارة بشكل غير مريح). هناك خطر محيط بصحة الجميع خلال فترات الطقس الحار، ولكن بعض الأشخاص معرضون بشكل خاص للحرارة. يمكن أن يؤدي ارتفاع درجة حرارة المنزل إلى تدهور الظروف الصحية الحالية ويمكن أن تتسبب في الوفاة.

المنازل أكثر عرضة لدرجات الحرارة المرتفعة

تتضمن المنازل التي يمكن أن ترتفع درجة حرارتها في بعض الأحيان أثناء الطقس الدافئ ما يلي:

- الشقق في الطابق العلوي بسبب التعرض المباشر لارتفاع الحرارة
- المنازل ذات النوافذ المفتوحة على جانب واحد فقط من العقار، وهذا يعني وجود تهوية أقل في المنزل
- المنازل المعرضة بشكل كبير لأشعة الشمس إما من الخارج، على سبيل المثال بدون مصاريع أو ظلال، أو داخليًا، على سبيل المثال بدون حواجز ضوء أو ستائر
- نوافذ كبيرة مواجهة للشرق أو الغرب أو الجنوب وغير مجهزة بحواجز واقية من أشعة الشمس (على سبيل المثال مصاريع خارجية أو حواجز ضوء وستائر داخلية)
- المنازل الواقعة في منطقة حضرية مكتظة مع القليل من المساحات الخضراء القريبة حيث قد تشهد هذه المناطق ارتفاع درجات الحرارة بشدة
- بعض المنازل المعزولة بإحكام أو الموقرة للطاقة قد تحبس الحرارة بالداخل. جعل المنازل موقرة للطاقة له الكثير من المزايا الصحية وغيرها، ولكن يجب توخي الحذر لتجنب ارتفاع درجة الحرارة في فصل الصيف
- المنازل المجهزة بأجهزة منخفضة الكفاءة تطلق الحرارة الزائدة، مثل أنظمة الماء الساخن الرديئة العزل
- المنازل المجهزة بنوافذ مقيّدة الفتح، على سبيل المثال، إذا تم تركيب ماسك أمان

السكان الذين قد يكونون أكثر عرضة لخطر اعتلال الصحة بسبب ارتفاع درجة الحرارة

هناك العديد من الأسباب التي تجعل بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بالمرض في الطقس الحار، بما في ذلك:

- كبار السن، وخاصة الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا فما فوق (لاحظ التغييرات التي طرأت على التوجيهات السابقة لمن تتراوح أعمارهم بين 75 عامًا وما فوق)
- الأطفال، ولا سيما الذين تتراوح أعمارهم بين 5 أعوام وأقل من 5 أعوام
- الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم و/أو المعزولون اجتماعياً
- الأشخاص الذين يعانون حالات صحية مزمنة (خاصة مشاكل القلب والتنفس)
- الأشخاص الذين يتناولون أدوية معينة
- الأشخاص الذين يحتاجون إلى مساعدة الآخرين في أنشطتهم الروتينية
- الأشخاص الذين يعانون صعوبة في التكيف مع سلوكهم أثناء التعرض للطقس الدافئ (على سبيل المثال، بسبب الخرف أو مشاكل الصحة العقلية أو تعاطي الكحوليات/العقاقير الترفيهية)
- الأشخاص الذين يكونون في المنزل خلال ذروة ارتفاع درجة الحرارة من اليوم (على سبيل المثال، الأطفال الصغار أو العاملون في المنزل)

الأشياء التي يمكنك القيام بها لتجهيز منزلك للتعامل مع الطقس الحار

غالبًا ما نحصل على بعض التحذيرات عند التعرض لموجة طقس حار، ومن المفيد دائمًا التخطيط لكل فترة في فصل الصيف. هناك أشياء يمكنك القيام بها للاستعداد وتقليل خطر ارتفاع درجة حرارة منزلك أثناء التعرض لموجة طقس حار:

1. فكّر في تركيب حواجز ضوء أو ستائر داخلية، أو مصاريع خارجية، والستائر الدوّارة أو المظلات فعّالة جدًا أيضًا.
2. إذا كان لديك نظام تهوية في منزلك، فاحرص على التأكد من عمله وتشغيله في "وضع الصيف" إذا كان متوقّفًا.
3. تأكد من أن الثلاجات والمجمدات والمراوح تعمل بشكل صحيح، على سبيل المثال، عن طريق التأكد من أن طعامك بارد أو مجمد.
4. يمكن تخزين الأدوية المخصّصة للفحوصات وفقًا للتعليمات الموجودة على العبوة.
5. إذا كنت تعزل منزلك أو تجده، فاطلب من فنيي التركيب النصيحة بشأن التخفيف من حدة ارتفاع درجة الحرارة.
6. يمكن أن توفر النباتات المزروعة بالخارج الظل، وهو ما قد يكون مفيدًا بشكل خاص أمام النوافذ المواجهة للجنوب، في حين قد تساعد النباتات المزروعة بالداخل في تبريد الهواء.

الأشياء التي يمكنك القيام بها في منزلك أثناء التعرُّض للطقس الحار

عند التعرُّض لموجة طقس حار، هناك العديد من الخطوات السريعة والسهلة التي يمكننا جميعًا اتخاذها لتخفيف شدة الحرارة في المنزل:

1. قم بتظليل النوافذ أو تغطيتها، إن أمكن.
2. افتح النوافذ (إن كان أمناً) عندما يكون الهواء بارداً في الخارج، على سبيل المثال في الليل، وحاول أن تجعل الهواء يتدفق في جميع أرجاء المنزل.
3. استخدم المراوح الكهربائية إذا كانت درجة حرارة الهواء أقل من 35 درجة مئوية، لكن لا توجّه المروحة مباشرةً نحو جسمك لأن ذلك قد يؤدي إلى الجفاف.
4. تأكد من إيقاف تشغيل جهاز التدفئة.
5. لتخفيف الحرارة المتولدة في المنزل، أطفئ الأضواء والمعدات الكهربائية غير المستخدمة وقم بالطهي في الأوقات الباردة من اليوم.
6. انتقل إلى مكان أكثر برودة من المنزل، خاصة إلى النوم إن أمكن.
7. قد يكون الجو أكثر برودة في الخارج في الظل أو في بناية عامة (مثل أماكن العبادة أو المكتبات المحلية أو محلات السوبر ماركت) ومن ثم، ففكر في التوجُّه إليها لتبريد جسمك إذا كنت قادراً على التنقُّل بأمان إلى هناك دون تعريض نفسك لخطر أكبر من الحرارة.

أين يمكنني الحصول على المساعدة

نصائح صحية أثناء التعرُّض لموجة طقس حار:

[تغلب على الحرارة](#)

[نصيحة NHS بشأن الإجهاد الحراري والتعرُّض لضربة شمس](#)

[نصيحة NHS بشأن واق من الشمس والوقاية من أشعة الشمس](#)

نصيحة حول تجهيز منزلك للتعامل مع الطقس الحار

إذا كنت تعيش في مسكن اجتماعي، فقد تتمكن من الحصول على المساعدة والدعم لمنزلك من الجهات التالية:

- [مجلسك المحلي](#)
- وكالة معتمدة لتحسين المنزل أو خدمة استشارية من خلال
- [نصيحة الرعاية الأولية \(First Stop Care Advice\)](#) لكبار السن أو [وكالات تحسين المنزل](#)

- (0300 124 0315)
- وكالة التأجير الاجتماعي الخاصة بك
- مزود خدمة الإسكان الاجتماعي الخاص بك
- [نصيحة للمواطنين](#) (Citizen's Advice)

إذا كنت تمتلك منزلك (مشغول من قبل مالك)، فقد تتمكن من الحصول على المساعدة والدعم من وكالة معتمدة لتحسين المنزل أو خدمة استشارية من خلال [نصيحة الرعاية الأولية](#) لكبار السن أو [وكالات تحسين المنزل](#) (0300 124 0315).

إذا كنت تعيش في منزل مستأجر، فقد تتمكن من الحصول على المساعدة والدعم من الجهات التالية:

- [مجلسك المحلي](#)
- وكالة التأجير الاجتماعي الخاصة بك
- [نصيحة للمواطنين](#)
- مالك العقار الخاص بك