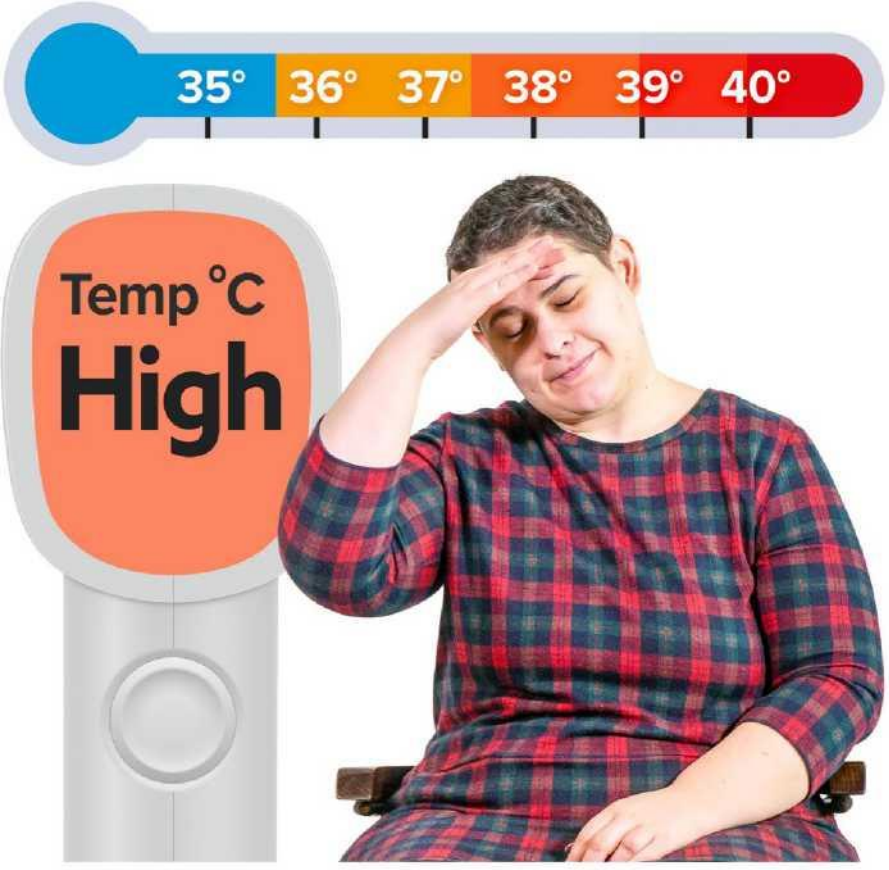
UK Health Security Agency

تغلّبوا على الحرّ:
كيف تحافظون على سلامتكم في الطقس الحار

كتيّب مبسّط وسهل القراءة



معلومات عن الطقس الحار

يزداد طقسنا دفئًا بمرور الوقت. في يوليو/تموز 2022 وصلت درجات الحرارة إلى 40°م للمرة الأولى.

قد يجعل الطقس الحار بعض الناس يشعرون بالتوعّك، وقد يزيد من سوء حالة صحية موجودة من قبل.

كما قد يسبّب:

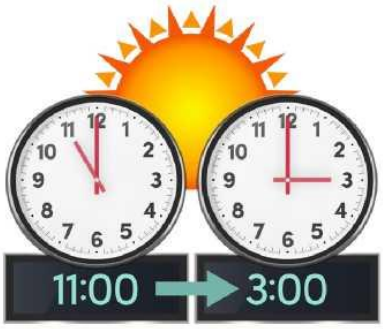
- الإرهاق الحراري
- ضربة الشمس

استعدّوا مسبقًا. تابعوا الأخبار ونشرات الطقس للحصول على المعلومات.

احموا أنفسكم من الشمس

من المهم أن تمنعوا أنفسكم من التعرّض لحرارة زائدة.

إليكم بعض الأمور التي يمكنكم فعلها:



- ابقوا في الظل بين الساعة 11 صباحًا و3 بعد الظهر

- ارتدوا ملابس فضفاضة وقبعة عريضة الحواف ونظارات شمسية

- اشربوا كثيرًا من الماء، ولا تُكثروا من شرب الكحول

- استخدموا واقيًا من الشمس بكمية كافية

تأكّدوا أن العبوة تُظهر درجة حماية **30+ UPF**. ومن الأفضل أن يزيد الرقم على 30.

كيف تُبرّدون أجسامكم

إذا شعرتم بارتفاع شديد في الحرارة، فإليكم ما يساعدكم على التبرّد:

- انتقلوا إلى مكان أبرد
- انزعوا الملابس الزائدة، مثل السترة أو الجوارب

- اشربوا مشروبات باردة أو تناولوا المثلّجات كالآيس لولي
- رشّوا بشرتكم بماء بارد
- ضعوا كمّادة باردة تحت الإبطين أو على مؤخرة الرقبة

- أغلقوا أي نوافذ أو ستائر تواجه الشمس

الأشخاص الأكثر عرضة للخطر

بعض الأشخاص أكثر عرضة للمرض بسبب الطقس الحار.

وهم الأشخاص الذين:

- تبلغ أعمارهم 65 عامًا فأكثر
- تبلغ أعمارهم 5 سنوات أو أقل
- لديهم حالات صحية طويلة الأمد

- يعيشون وحدهم، أو بلا مأوى، أو يحتاجون إلى مساعدة للاعتناء بأنفسهم
- المصابين بالخَرَف، أو الذين يعانون من مشكلات في الصحة النفسية أو من إدمان المخدرات أو الكحول

- يكونون في المنزل خلال أشدّ أوقات النهار حرارة

الإرهاق الحراري

الإرهاق الحراري هو ارتفاع حرارة الجسم أكثر من اللازم. وهو عادةً ليس حالة طارئة.

أعراض الإرهاق الحراري

- الشعور بالتعب أو الضعف أو الإغماء
- صداع
- تشنّجات عضلية
- الشعور بالغثيان أو القيء
- تعرّق شديد
- عطش شديد

برّدوا أجسامكم بأسرع ما يمكن.
اتّبعوا الإرشادات الواردة في الصفحة 4.

إذا لم تنخفض حرارة الشخص، فقد يتحوّل الإرهاق الحراري إلى ضربة شمس.

ضربة الشمس

تحدث ضربة الشمس عندما يعجز الجسم عن تبريد نفسه. وقد تكون خطيرة جدًا.

أعراض ضربة الشمس

- التشوّش
- ضعف التناسق الحركي، مثل صعوبة المشي أو التقاط الأشياء
- تسارع ضربات القلب أو التنفّس
- سخونة الجلد مع غياب التعرّق
- نوبات/تشنّجات

هذه حالة طارئة!

اتصلوا بالرقم 999!
ثم حاولوا تبريد الشخص.

حافظوا على سلامتكم عند السباحة

قد تبدو السباحة في البحر أو الأنهار أو البحيرات وسيلة جيدة لتخفيف الشعور بالحرارة. لكنها قد تكون خطيرة أيضًا!

- انتبهوا لإشارات التحذير، ولا تسبحوا إلا في الأماكن التي يوجد فيها منقذون

- لا تسبحوا بعيدًا عن الشاطئ
- لا تسبحوا أبدًا بعد شرب الكحول

- اخرجوا من الماء فور شعوركم بالبرد، فالمياه المفتوحة قد تسبب صدمة الماء البارد
- ارتدوا سترة نجاة إذا كنتم في قارب أو إذا كنتم تمارسون الصيد
- اسبحوا دائمًا مع شخص آخر لتتمكنوا من مساعدة بعضكم بعضًا

المساعدة والنصح

روابط لمعلومات صحية

تغلّبوا على الحرّ

الإرهاق الحراري وضربة الشمس

واقي الشمس والسلامة من الشمس

الحفاظ على سلامة طفلكم تحت الشمس

روابط للحصول على مزيد من المعلومات والدعم

الصحة النفسية: Every Mind Matters

إذا كنتم قلقين بشأن صديق أو جار أو أحد أفراد الأسرة: تواصلوا مع مجلسكم المحلي

السباحة الآمنة:
الجمعية الملكية للإنقاذ (Royal Life Saving Society)