

لمن هذه الإرشادات؟

توفر هذه الإرشادات نصائح موجهة إلى الجميع بشأن كيفية الحفاظ على السلامة في الطقس الحار.

يمكن أن يصاب أي شخص بالتويع إذا ارتفعت حرارته أكثر من اللازم، غير أن بعض الأشخاص يكونون أكثر عرضة للإصابة بتويع شديد.

ومن المهم اتباع هذه الإرشادات حتى تكونوا مستعدين للطقس الحار، وقادرين على اتخاذ ما يلزم لإنعاش أنفسكم ومنازلكم بالبرودة.

الإجراءات التي يمكنكم اتخاذها للحفاظ على سلامتكم في الطقس الحار

مع أن كثيرًا من الناس يستمتعون بطقس الصيف الدافئ، فإن الطقس الحار قد يسبب التويع لبعض الأشخاص نتيجة ارتفاع حرارة الجسم، والجفاف، والإجهاد الحراري، وضربة الشمس.

- إذا كنتم تعتززون القيام بنشاط بدني، مثل ممارسة الرياضة أو اصطحاب الكلب في نزهة، فخططوا للقيام به في الأوقات الأبرد من اليوم، مثل الصباح الباكر أو المساء.
- حافظوا على برودة منازلهم بإغلاق النوافذ والستائر في الغرف المواجهة للشمس.
- اشربوا كميات وافرة من [السوائل](#)، وقَلُّوا من تناول الكحول.
- اطمئنوا على أفراد الأسرة والأصدقاء والجيران الذين قد يكونون [أكثر عرضة للإصابة](#) بالتويع. وإذا كنتم أنتم أكثر عرضة لذلك، فاطلبوا منهم أن يطمئنوا عليكم بالطريقة نفسها.
- تعرّفوا على أعراض [الإجهاد الحراري وضربة الشمس](#)، وما ينبغي فعله إذا ظهرت عليكم أو على شخص آخر.
- حاولوا تجنّب أشعة الشمس المباشرة، ولا سيما بين الساعة 11 صباحًا و3 عصرًا، حين تكون مستويات الأشعة فوق البنفسجية في أعلى درجاتها.
- وإذا كنتم ستخرجون خلال هذا الوقت، فغطّوا أجسامكم بملابس مناسبة، وارتدوا قبعة عريضة الحافة ونظارات شمسية، واحرصوا على البقاء في الظل، وضعوا كمية وافرة من [كريم الوقاية من الشمس](#) وكرروا وضعه بانتظام.

نبذة عن الطقس الحار والصحة

يتسبب تغيّر المناخ بالفعل في ارتفاع درجات الحرارة في المملكة المتحدة. وقد سُجّلت جميع السنوات الأشد دفئًا في المملكة المتحدة منذ عام 2002، وفي يوليو 2022 تجاوزت درجات الحرارة 40 درجة مئوية لأول مرة منذ بدء التسجيل. وتشير التقديرات إلى أن 2,803 أشخاص ممن تبلغ أعمارهم 65 عامًا فأكثر توفوا بسبب الحر في إنجلترا عام 2022، ومن المتوقع أن يرتفع عدد الوفيات المرتبطة بالحرارة سنويًا إلى ثلاثة أضعاف بحلول عام 2050.

يمكن أن يزيد الطقس الحار خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية ومشكلات الرئة وغيرها من الأمراض. وإن كبار السن والرضع والأطفال الصغار أكثر عرضة للتويع بسبب الطقس الحار، لأن أجسامهم أقل قدرة على تنظيم درجة حرارتها. كما قد يكون الأشخاص المصابون بحالات طبية كامنة أكثر عرضة لتأثيرات الطقس الحار.

ويمكن الوقاية من كثير من الأضرار المرتبطة بالتعرض للحرارة باتخاذ بعض الإجراءات البسيطة. وخلال فصل الصيف، ستعمل وكالة الأمن الصحي في المملكة المتحدة، بالتعاون مع مكتب الأرصاد الجوية، على إصدار تنبيهات مصاحبة لتوقعات الطقس إذا اشتدت الحرارة إلى درجة قد تؤثر في صحة الناس، وذلك لمساعدتكم على اتخاذ خطوات تحمون بها أنفسكم والآخرين.

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالتويع في الطقس الحار

يمكن أن يصاب أي شخص بالتوعك عندما يكون الطقس حارًا. ويشمل الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بتوعك شديد ما يلي:

- كبار السن من عمر 65 عامًا فأكثر، مع ملاحظة أن ذلك يختلف عن الإرشادات السابقة التي كانت تشير إلى عمر 75 عامًا فأكثر.
- الرضع والأطفال الصغار من عمر 5 سنوات فما دون.
- الأشخاص المصابون بحالات صحية كامنة، ولا سيما مشكلات القلب، ومشكلات التنفس، والخرف، والسكري، وأمراض الكلى، ومرض باركنسون، أو مشكلات الحركة.
- النساء الحوامل
- الأشخاص الذين يتناولون أدوية معينة.
- الأشخاص الذين يعانون مشكلات خطيرة في الصحة النفسية.
- الأشخاص المرضى بالفعل والمصابون بالجفاف، مثل الجفاف الناتج عن الإسهال والقيء.
- الأشخاص الذين يعانون الاعتماد على الكحول أو المخدرات.
- الأشخاص النشطون بدنيًا والذين يقضون وقتًا طويلاً في الخارج، مثل العدائين وراكبي الدراجات والمشاة.
- الأشخاص الذين يعملون في وظائف تتطلب عملاً يدويًا أو قضاء وقت طويل في الخارج.
- الأشخاص الذين يعانون التشرد، بمن فيهم من ينامون في العراء، ومن لا يستطيعون إجراء تعديلات على أماكن إقامتهم، مثل من ينتقلون بين بيوت الأصدقاء للإقامة المؤقتة أو يقيمون في النزل.
- الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم وقد لا يستطيعون رعاية أنفسهم.

ينبغي أن تستمروا في تناول جميع أدويةكم الموصوفة، ما لم ينصحكم مختص طبي بخلاف ذلك. وإذا كانت لديكم أي مخاوف صحية، فيرجى الاتصال بخدمة NHS 111. وقد يلزم حفظ بعض الأدوية في درجة حرارة تقل عن 25 درجة مئوية أو في الثلاجة، مع الالتزام بتعليمات التخزين المبينة على العبوة.

اطمننوا على أي شخص ترون أنه قد يكون معرضًا للخطر، وتحققوا مما إذا كان يحتاج إلى مساعدة.

الإجهاد الحراري وضربة الشمس

يحدث الإجهاد الحراري عندما ترتفع حرارة الجسم أكثر من اللازم، ولا يعود قادرًا على تبريد نفسه. ولا يتطلب الإجهاد الحراري عادةً رعاية طبية طارئة إذا انخفضت حرارة الجسم وشعر المصاب بتحسّن خلال 30 دقيقة. أما إذا لم يُتخذ إجراء لتبريد الجسم، فقد يتطور الإجهاد الحراري إلى ضربة شمس.

تشمل الأعراض الشائعة للإجهاد الحراري ما يلي:

- التعب
- الضعف
- الشعور بقرب الإغماء
- الصداع
- تشنجات العضلات

• الشعور بالغثيان أو القيء

• التعرق الشديد

• العطش الشديد

تحدث ضربة الشمس عندما يعجز الجسم عن تبريد نفسه، وترتفع حرارته إلى مستوى خطير.

تشمل الأعراض الشائعة لضربة الشمس ما يلي:

• التشنّج

• ضعف التنسيق الحركي

• تسارع ضربات القلب

• تسارع التنفس أو ضيق النفس

• سخونة الجلد مع غياب التعرق

• نوبات تشنجية

ضربة الشمس حالة طبية طارئة. فإذا ظننتم أن شخصًا ما مصاب بضربة شمس، فعليكم الاتصال بالرقم 999، ثم محاولة خفض درجة حرارته.

يمكنكم معرفة المزيد عن [أعراض الإجهاد الحراري](https://www.nhs.uk/conditions/sunstroke/) وضربة الشمس على موقع NHS.UK.

كيفية تبريد الجسم

إذا ظهرت عليكم أو على شخص آخر أعراض الإجهاد الحراري، فاتبعوا ما يلي:

• انتقلوا إلى مكان أبرد، مثل غرفة مكيفة أو مكان مظلل، وتجنّبوا أشعة الشمس المباشرة.

• اخلعوا أي ملابس غير ضرورية، مثل السترة أو الجوارب.

• اشربوا ماءً باردًا، أو مشروبًا رياضيًا، أو مشروبًا لتعويض السوائل، أو تناولوا أطعمة باردة وغنية بالماء، مثل المصاصات المثلّجة.

• ضمّعوا ماءً باردًا على الجلد المكشوف باستخدام رذاذ أو إسفنجة. ويمكن أن يساعد أيضًا وضع كمادات باردة ملفوفة بقطعة قماش تحت الإبطين أو على الرقبة.

ينبغي أن تبدأ حرارة الجسم بالانخفاض وأن تشعروا بتحسن خلال 30 دقيقة.

إذا قلقتم بسبب الأعراض، أو إذا كانت تزداد سوءًا، فاطلبوا المشورة الطبية بالاتصال بخدمة NHS 111. وفي حالة الطوارئ، أو إذا ظننتم أن شخصًا ما مصاب بضربة شمس، فاتصلوا بالرقم 999.

الاستعداد للطقس الحار

من المهم اتباع النصائح الواردة في هذه الإرشادات للاستعداد للطقس الحار، ويكتسب ذلك أهمية خاصة إذا كنتم أكثر عرضة للإصابة بتوَعك شديد. وللإستعداد، يمكنكم القيام بما يلي:

• استمعوا إلى الأخبار وتابعوا [توقعات الطقس](https://www.bbc.com/weather/uk) المحلية حتى تعرفوا متى يُتوقع حدوث طقس حار.

• عند توقع الطقس الحار، خططوا لأنشطتكم في الصباح الباكر أو المساء، حين يكون الجو عادةً أبرد.

- تابعوا النصائح المتعلقة بما ينبغي فعله إذا كان من المحتمل أن تتأثر خدمات مثل الكهرباء، وإمدادات المياه، والنقل.
- تحققوا من توقعات تلوث الهواء والنصائح المتعلقة به، إذ قد يزداد تلوث الهواء سوءًا أثناء الطقس الحار، وقد يسبب مشكلات للأشخاص المصابين بالربو وغيره من مشكلات التنفس.

الحفاظ على سلامتكم في الطقس الحار

عندما يكون الطقس حارًا، يمكنكم القيام بعدة أمور للوقاية من ارتفاع حرارة الجسم أكثر من اللازم. وإذا شعرتم بحرارة شديدة، فمن المهم أن تتيجوا لأجسامكم الراحة بعيدًا عن الحرارة، وأن تتخذوا إجراءات تساعد على خفض حرارتكم.

الوقاية من الجفاف

اشربوا السوائل بانتظام طوال اليوم، وخاصة إذا كنتم نشطين بدنيًا. وينبغي أن تشربوا كمية كافية بحيث يكون لون البول أصفر باهتًا كلون القش.

يُعد الماء والمشروبات المركزة المخففة بالماء والحليب قليل الدسم خيارات جيدة. أما عصير الفاكهة والعصائر المخفوقة والمشروبات الغازية، فقد تحتوي على نسبة عالية من السكر، مما قد يسبب جفاف الجسم. لذلك قلّلوا كمية عصير الفاكهة أو العصائر المخفوقة التي تشربونها، واستبدلوا بالمشروبات الغازية السكرية أنواعًا مخصصة للحمية، أو خالية من السكر، أو لا تحتوي على سكر مضاف.

إذا كنتم ستخرجون، فخذوا معكم زجاجة قابلة لإعادة التعبئة ومملوءة بالماء. وخذوا كمية إضافية من الماء عند التنقل بوسائل النقل العام أو بالسيارة.

للكحول تأثير يسبب جفاف الجسم، لذلك يُستحسن اختيار بدائل خالية من الكحول، أو اشربوا كوبًا من الماء بين كل مشروب كحولي وآخر.

إذا كنتم صائمين أثناء موجة حر، فمن المهم أن تشربوا كمية كافية لترطيب الجسم بصورة مناسبة قبل بدء الصيام، وأن تتبعوا الإرشادات المتعلقة بالحفاظ على البرودة والوقاية من الجفاف. وينبغي للأشخاص المصابين بحالات صحية كامنة طلب المشورة الطبية قبل الصيام.

يمكنكم العثور على مزيد من المعلومات عن علامات الجفاف وأعراضه على موقع NHS.UK.

حماية أنفسكم من الشمس

غالبًا ما تكون الشمس في المملكة المتحدة قوية بما يكفي للتسبب بحروق الشمس، حتى عندما يكون الجو غائمًا. وتكون بشرة الرضع والأطفال أكثر حساسية، وأكثر عرضة بوجه خاص للتضرر من الشمس.

اتخذوا الإجراءات التالية لحماية أنفسكم من الشمس:

- حاولوا البقاء في الظل بين الساعة 11 صباحًا و3 عصرًا، حين تكون مستويات الأشعة فوق البنفسجية في أعلى درجاتها.
- ارتدوا ملابس خفيفة الوزن، وفضفاضة، وفاتحة اللون، ومصنوعة من أقمشة محكمة النسج، مثل قميص طويل الأكمام، أو بنطال، أو تنانير طويلة.
- ارتدوا قبعة عريضة الحافة لحماية الوجه والعينين والرأس والأذنين والرقبة.
- ارتدوا نظارات شمسية ملتقاة حول العينين أو ذات أذرع عريضة لتوفير الحماية من الشمس.

- ضعوا كمية وافرة من كريم الوقاية من الشمس، وأعيدوا وضعه بانتظام، ولا سيما بعد الأنشطة التي تزيد من التعرض للشمس، مثل السباحة أو التجفيف بالمنشفة. وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية بأن يكون كريم الوقاية من الشمس بعامل حماية لا يقل عن 30، وأن يوفر حماية من الأشعة فوق البنفسجية من النوع A بتصنيف 4 أو 5 نجوم.

يمكنكم العثور على مزيد من المعلومات عن [كريم الوقاية من الشمس والسلامة](https://www.nhs.uk/health/a-z/sun-protection) عند التعرض للشمس، بما في ذلك كيفية وضع كريم الوقاية من الشمس، على موقع NHS.UK.

الحد من النشاط البدني الشاق

إذا أمكن، قلّلوا مقدار النشاط البدني الشاق الذي يقومون به خلال أكثر أوقات اليوم حرارة. وتحققوا من توقعات الطقس المحلية لمعرفة الوقت الذي يكون فيه الجو أبرد. وحيثما أمكن، خططوا للقيام بالأنشطة البدنية في الصباح الباكر أو في المساء، حين يكون الجو عادةً أبرد.

ينبغي ألا يشارك الأطفال في أنشطة بدنية شاقة في الأيام الشديدة الحرارة.

تجنّب الأماكن المغلقة الحارة

يمكن أن تصبح الأماكن الصغيرة والمغلقة، مثل السيارات المتوقفة، شديدة الحرارة على نحو خطير وبسرعة كبيرة. فتأكدوا من عدم ترك الرضع أو الأطفال أو كبار السن أو الحيوانات الأليفة وحدهم في السيارات المتوقفة أو غيرها من الأماكن المغلقة.

تأكدوا من إبقاء الأطفال في عربات الأطفال أو عربات الدفع في الظل باستخدام مظلة شمسية. وتأكدوا من وجود تدفق كافٍ للهواء، وانزعوا أي ملابس زائدة، واطمننوا عليهم بانتظام للتأكد من أنهم لم يُصابوا بفرط الحرارة. يمكنكم العثور على مزيد من المعلومات عن [الحفاظ على سلامة طفلكم في الشمس](https://www.nhs.uk/health/a-z/sun-protection) على موقع NHS.UK.

الحفاظ على برودة منزلكم

قد ترتفع حرارة المنازل أثناء الطقس الدافئ وتصبح غير مريحة، ولا سيما عند محاولة النوم. اتخذوا الخطوات التالية للمساعدة على تبريد منزلهم:

- أغلقوا الستائر الحاجبة والستائر القماشية على النوافذ المعرضة لأشعة الشمس المباشرة خلال النهار.
- أغلقوا المصاريع أو المظلات الخارجية إذا كانت لديكم.
- انتقلوا إلى جزء أبرد من المنزل، وخاصة عند النوم.
- افتحوا النوافذ، إذا كان ذلك آمناً، عندما يكون الهواء في الخارج أبرد من الهواء في الداخل، مثلاً في الليل، وحاولوا تهوية المنزل وجعل الهواء يتدفق داخله.
- استخدموا المراوح الكهربائية إذا كانت درجة حرارة الهواء أقل من 35 درجة مئوية، لكن لا توجّهوا المروحة مباشرة نحو أجسامكم، لأن ذلك قد يؤدي إلى الجفاف.
- تأكدوا من إيقاف أي تدفئة.
- أطفئوا الأضواء والأجهزة الكهربائية غير المستخدمة.
- اخرجوا، إذا كان الجو أبرد في الظل.

قد تكون المباني العامة، مثل دور العبادة أو المكتبات المحلية أو المتاجر الكبرى، أبرد من منزلكم. فإذا كانت قريبة منكم، ففكروا في زيارة أحد هذه الأماكن للمساعدة على تبريد أجسامكم.

الحفاظ على السلامة عند السباحة

قد تكون حمامات السباحة أو الأنهار أو البحيرات أو البحر وسيلة ممتعة لتبريد الجسم عندما يكون الطقس حارًا، غير أن أشهر الصيف تشهد أيضًا زيادة في حوادث الغرق.

يمكن أن تساعدكم النصائح التالية في الحفاظ على سلامتكم عند السباحة:

- ابحثوا دائمًا عن علامات التحذير والإرشاد.
- لا تدخلوا الماء إلا في المناطق التي يتوفر فيها إشراف منقذين.
- لا تدخلوا الماء أبدًا بعد تناول الكحول.
- ارتدوا وسيلة مساعدة على الطفو أو سترة نجاة إذا كنتم تمارسون نشاطًا على الماء أو عند حافته، مثل ركوب القوارب أو الصيد.
- انتبهوا إلى أن المياه المفتوحة قد تكون أبرد بكثير مما تبدو عليه، مما قد يؤدي إلى صدمة الماء البارد.
- اخرجوا من الماء بمجرد أن تبدأوا في الشعور بالبرد.
- اسبحوا بمحاذاة الشاطئ، لا بعيدًا عنه.
- اذهبوا دائمًا للسباحة مع شخص آخر حتى تتمكنوا من مساعدة بعضكم بعضًا.
- تحققوا من موقع [Swimfo](#) للاطلاع على تفاصيل جودة مياه السباحة المخصصة، حسب الاسم أو الموقع.
- توخوا مزيدًا من الحذر لحماية أنفسكم من الأشعة فوق البنفسجية عند السباحة؛ فقد يمتص الماء المبرد شعورًا زائفًا بالأمان، كما تكون مستويات الأشعة فوق البنفسجية أقوى بسبب انعكاسها عن الأسطح. غطّوا أكبر قدر ممكن من الجلد، وضعوا كريم وقاية من الشمس مقاومًا للماء، وأعيدوا وضعه بانتظام.

يمكنكم العثور على مزيد من المعلومات عن السباحة الآمنة في الصيف لدى الجمعية الملكية لإنقاذ الأرواح (RLSS).

مزيد من المعلومات والدعم

من المهم أن تتذكروا الاعتناء بصحتكم النفسية إلى جانب صحتكم الجسدية، وأن تطلبوا الدعم إذا كنتم بحاجة إليه. وهناك مصادر للدعم والمعلومات يمكن أن تساعدكم. ويوفر برنامج [Every Mind Matters](#) كثيرًا من المعلومات المفيدة. يمكنكم طلب المشورة من [المجلس المحلي](#) إذا قلقتكم على صديق أو جار أو إذا احتاج فرد من الأسرة إلى دعم إضافي.