

حافظ على سلامتك عندما يكون الطقس حاراً في الخارج

عندما يصبح الطقس حاراً بالخارج ، هناك خطوات مهمة يمكنك اتخاذها للحفاظ على سلامتك وسلامة أصدقائك وعائلتك

لا تترك الأطفال أو الأشخاص ذوي الإعاقات أو الحيوانات الأليفة داخل سيارة متوقفة عندما يكون الجو حاراً ابداً .

إبق بارداً

- إبق في الظل أو في مكان يحتوي على جهاز تبريد هواء إذا كنت تستطيع أو في أماكن باردة مثل الطوابق السفلية.
- ارتد ملابس خفيفة الوزن وذات ألوان فاتحة وفضفاضة.
- خذ حمامات دش باردة.
- استخدم المراوح و لكن لا تعتمد عليهم كطريقة وحيدة للحفاظ على درجة حرارة جسدك بارداً .
- اذهب إلى المباني العامة المكيفة.

إبق مرتويًا

- اشرب ماء أكثر من المعتاد ، خاصة إذا كنت نشيطاً أو اذا كنت تمارس التمارين في الخارج.
- كن سباقاً ، لا تنتظر حتى تشعر بالعطش حتى تشرب الماء.
- لا تشرب المشروبات الكحولية و المشروبات التي تحتوي على الكافيين.

إبق على علم

- قم بمتابعة تقارير الطقس المحلية والتقارير الاخبارية.
- قم بالأشتراك مع برامج تنبيهات الطقس على الموقع الإلكتروني الاتي vtalert.gov.
- قم بالأطلاع على معلومات قسم الصحة و وسائل الإعلام الاجتماعية لإدارة الطوارئ في فيرمونت.

إستمع إلى جسدك

- خذ الامور بسهولة عندما يكون الجو حاراً.
- قلل العمل وممارسة الرياضة في الخارج وقم بالتقيد بعمل هذه النشاطات في الاوقات الباردة من اليوم.
- اطلب المساعدة إذا شعرت بالمرض.
- أوقف الذي تفعله إذا شعرت بالإغماء أو الضعف.
- كن حذراً أكثر من اللازم إذا كان لديك حالة صحية مزمنة.

لا تكن غريباً

- أطمأن على أحبائك وجيرانك ، خاصة إذا كانوا كباراً في السن أو لديهم حالات صحية مزمنة.
- تأكد من أنهم يشربون كمية كافية من الماء وانهم حريصين على البقاء باردين .
- ذكّرهم بأخذ موضوع الحرارة على محمل الجد.

حافظ على سلامتك عندما يكون الطقس حاراً في الخارج

قم بتبريد منزلك

- قم بتنزيل الستائر لإبعاد الشمس.
- أغلق النوافذ خلال النهار خاصة عندما يكون الجو أكثر سخونة في الخارج من ما هو في الداخل .
- افتح النوافذ في الليل عندما يكون الجو أكثر برودة في الخارج من الداخل.
- استخدم المراوح لأدخال الهواء البارد من الخارج أو لأخراج الهواء الساخن من الداخل.
- قم بالحد من استخدام الموقد والفرن وغيرها من الأجهزة المولدة للحرارة.

يجب عليك معرفة علامات وأعراض مرض الحرارة

الإجهاد الحراري

الأعراض و العلامات

- الإغماء والدوار
- التعرق المفرط
- الجلد الشاحب أو البارد أو الندي
- الغثيان أو أقيء
- النبض السريع أوالضعيف
- تشنجات العضلات

ماذا عليك ان تفعل :

- اشرب الماء.
- حاول أن تبرد جسدك عن طريق إيجاد منطقة مظلمة أو إيجاد مكان مبرد ومكيف أو قم بأخذ حمامات دش باردة ، أو باستخدام كمادات باردة.
- اتصل بالرقم 1-1-9 إذا استمرت هذه الأعراض معك أو إذا ازدادت سوءاً حتى بعد شرب الماء وبعد محاولتك بتبريد جسدك.

ضربة الشمس

الأعراض و العلامات

- صداع نابض
- عدم التعرق
- درجة الحرارة فوق 103 درجة فهرنهايت
- البشرة الحمراء والحارة والجافة
- الغثيان أو أقيء
- النبض السريع أوالضعيف
- إمكانية فقدان الوعي أو علامات تشوش وأرتباك

ماذا يجب ان تفعل :

- اتصل على 1-1-9.
- اتخاذ إجراء فوري لتبريد الشخص المصاب حتى يتم وصول المساعدة.

Stay Safe When It's Hot Outside

When it starts to get hot outside, there are important steps you can take to keep yourself and your friends and family safe.

Never leave children, people with disabilities, or pets inside a parked vehicle when it's hot.

Stay Cool

- Stay in the shade, in air-conditioning if you can, or in cool places such as basements.
- Wear lightweight, light-colored, loose-fitting clothing.
- Take cool showers.
- Use fans, but don't rely on them as the only way to stay cool.

Stay Hydrated

- Drink more water than usual, especially if you are exercising or being active outdoors.
- Be proactive, don't wait until you are thirsty to drink water.
- Don't drink alcoholic and caffeinated beverages.

Stay Informed

- Follow local weather and news reports.
- Sign up to for weather alerts at vtalert.gov.
- Check Health Department and Vermont Emergency Management social media.

Listen to Your Body

- Take it easy when it's hot.
- Reduce outdoor work and exercise and limit it to the cooler parts of the day.
- Ask for help if you feel sick.
- Stop what you are doing if you feel faint or weak.
- Be more cautious if you have a chronic health condition.

Don't Be a Stranger

- Call your loved ones and neighbors to check on them, especially if they are older or have chronic health conditions.
- Make sure they are drinking enough water and staying cool.
- Remind them to take heat seriously.

Cool Your Home

- Draw shades to keep out the sun.
- Close windows during the day when it's hotter outside than inside.
- Open windows at night when it's cooler outside than inside.
- Use fans to blow in cooler outside air or vent out warmer inside air.
- Limit use of the stove, oven and other heat-generating appliances.

Know the Signs and Symptoms of Heat Illness

Heat Exhaustion

Signs and Symptoms

- Faint or dizzy
- Excessive sweating
- Cool, pale, clammy skin
- Nausea or vomiting
- Rapid, weak pulse
- Muscle cramps

What to do:

- Drink water.
- Try to cool down by getting to a shaded area, getting to a cooler, air-conditioned place, taking a cool shower, or using a cold compress.
- Call 9-1-1 if these symptoms worsen or continue after drinking water and trying to cool down.

Heat Stroke

Signs and Symptoms

- Throbbing headache
- No sweating
- Temperature above 103°F
- Red, hot, dry skin
- Nausea or vomiting
- Rapid, weak pulse
- May lose consciousness or signs of confusion

What to do:

- Call 9-1-1.
- Take immediate action to cool the person down until help arrives.