

## 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 ولكن 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](http://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 سخونةً 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 أو الضعيف
- 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 أو الضعيف
- إمكانية فقدان الوعي أو علامات تشويش وأرتباك

ماذا يجب ان تفعل :

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