

السلامة من حرارة الصيف



للمسنين والأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية

ماذا يمكنني أن أفعل لكي أحافظ على سلامتي؟

قبل موسم الحر

- خَطِّطْ للإطمئنان على أفراد أسرتك أو أصدقائك كل يوم أثناء أيام الحر الشديد.
- فكّر في الحصول على أغطية الشبايك أو المظلات العازلة للحرارة. إذا كان ممكناً، قم بتركيب مكيف الهواء أو مضخة حرارية. قد تكون هناك خصومات حكومية للحصول على أنظمة التبريد.

أثناء الحر الشديد

- ابقِ على إطلاع بأخر المستجدات – يمكن أن يتغير الطقس بسرعة.
 - إستمع إلى التنبؤات الجوية والتنبيهات المرتبطة بالحرارة.
 - استخدم تطبيق الطقس مثل WeatherCAN.
 - تحقق من بلدتك عن أماكن مراكز التبريد.
- حافظ على برودة منزلك، بحيث تكون درجة الحرارة بين 22 و26 درجة مئوية.
 - حاول التقليل من استخدام الفرن أو الموقد الخاص بك.
 - حافظ على أن تكون الشبايك والستائر أو المظلات مغلقة.
 - ضع المروحة أمام شباك مفتوح عندما يكون الهواء في الخارج أكثر برودة من الداخل لسحب الهواء البارد إلى الداخل.
- إشرب الكثير من الماء، حتى عندما لا تشعر بالعطش. ضع قدحاً بجانب المغسلة لتذكيرك بشرب الماء.
- ابقِ في أبرد مكان في منزلك.
- خذ حماماً دافئاً لكي تبرد. حتى حمام حوض غسل القدمين يمكن أن يساعد في ذلك.
- إذا كنت تملك مكيف هواء مثبت على الشباك، ضعه في غرفة يمكنك غلقها وعزلها من بقية المنزل. استخدم تلك الغرفة كمكان للتبريد.

يعتبر الأمر خطراً إذا وصلت درجة الحرارة إلى 31 درجة مئوية أو أكثر في الداخل

- اذهب إلى مكان أبرد.
 - منزل صديق يحتوي على سرداب
 - منزل أسرة مزود بمكيف الهواء
 - حديقة عامة مظلة
 - مسبح
 - مركز تبريد في مجتمعك المحلي

كيف يمكن أن تؤثر الحرارة الشديدة على صحتي؟

يمكن أن تؤثر الحرارة الشديدة على صحتك بطرق عديدة. يمكنها أن تسبب الأمراض المرتبطة بالحرارة مثل الإجهاد الحراري وضربة الشمس. يمكنها أن تفاقم أية مشاكل صحية قائمة حالياً. في الحالات القصوى، يمكن أن تؤدي إلى إعاقة دائمة أو حدوث الوفاة.

من يمكن أن يتعرض للمشاكل ولماذا؟

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمشاكل المرتبطة بالحرارة الشديدة هم:

- المسنين
- الأشخاص الذين ليس لديهم مكيفات الهواء
- الأشخاص الذين لا يغادرون منازلهم عادة بسبب وجود تحديات متصلة بالتنقل، أو القلق الاجتماعي أو تحديات أخرى
- الأشخاص الذين لديهم حالات مرضية مزمنة مثل أمراض الكلى أو القلب أو الرئة

أثناء الحر الشديد، تحاول أجسادنا بكل جهد المحافظة على برودتها. يمكن أن يضع هذا الجهد ضغطاً إضافياً على الجسم عندما يكون لدى الشخص حالة مرضية، مما يجعل الحالة المرضية أسوأ. مع تقدمنا في العمر، قد لا تحس أجسادنا بأننا نتعرض إلى الحرارة الزائدة. ولهذه الأسباب، يجب علينا أن نولي المزيد من الاهتمام.

يمكن أن تتداخل بعض الأدوية في قدرة جسمك الطبيعية على التخلص من الحرارة، مما يؤدي إلى زيادة فرص ارتفاع درجة الحرارة والجفاف. للشمس والحرارة تأثير أقوى على جسمك إذا كنت تتعاطى أي نوع من الأدوية التالية:

- مثبطات الانزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE)
- مضادات الكولين لمرض الإنسداد الرئوي المزمن (COPD)، سلس البول، أو فرط نشاط المثانة
- حاصرات بيتا

- محصرات قنوات الكالسيوم
- مدرات البول
- مضيقات الأوعية
- أدوية الصحة النفسية مثل مضادات الإكتئاب، مضادات القلق، الليثيوم، الفينوثيازين، مضادات الذهان، البنزوديازيبينات، إلخ.
- إذا كنت تتعاطى أي من أنواع الأدوية التالية، استفسر من طبيبك أو الصيدلاني عن كيفية تفادي تأثيرات أقوى أثناء الحرارة الشديدة.

الحرارة الشديدة والإعتناء بالأشخاص الأكثر عرضة للخطر

قبل موسم الحرارة

- تأكد من أن لديهم مقياس الحرارة في منزلهم.
- ساعدهم على عمل مكان بارد في منزلهم بحيث يمكنهم المحافظة على برودتهم عندما ترتفع درجة الحرارة.
- إذا لم يكن لديهم مكان بارد في منزلهم:
 - إعمل لهم خطة للبقاء مع الأسرة أو الأصدقاء.
 - حاول إيجاد مكان مزود بمكيف الهواء بالقرب منهم بحيث يمكنهم الذهاب إليه للتبريد لبضع ساعات في الأيام الحارة.

أثناء الحرارة الشديدة

- إطمئن على المسن ما لا يقل عن مرتين في اليوم.
- حاول رؤية المسن شخصياً في الأقل مرة واحدة في اليوم.
- إقترح عليهم شرب الكثير من الماء.
- إقترح عليهم أخذ حمام دافئ بانتظام.
- إسأل نفسك:
 - هل هم يشربون كمية كافية من الماء؟
 - هل يعرفون كيفية المحافظة على برودتهم؟
 - هل يمكنهم الوصول إلى مكان بارد أو مكان مزود بمكيف الهواء؟
- هل تظهر عليهم أية علامات للأمراض المرتبطة بالحرارة؟

في أية مرة تظهر على الشخص علامات الأمراض المرتبطة بالحرارة:

- حاول نقل الشخص إلى مكان بارد.
- إعطهم كمية كثيرة من الماء.
- بادر بتبريد الجلد باستخدام الماء أو من خلال وضع الشخص في ماء بارد.
- **إتصل برقم الطوارئ 911 أو خذ الشخص إلى أقرب قسم للطوارئ**
- إذا كانت لديهم حالة مرضية طارئة وبضمنها علامات ضربة الشمس.

لمزيد من المعلومات عن السلامة المتعلقة بالحرارة، بادر بزيارة:

fraserhealth.ca/heatsafety

هل تعلم؟

لا يمكن للمراوح أن تخفض درجة حرارة جسمك أو منع حدوث الأمراض المرتبطة بالحرارة. لا تعتمد أبداً على المراوح كطريقة وحيدة لتبريد منزلك أثناء الحرارة الشديدة.

تبقى درجات الحرارة في الداخل أعلى من درجات الحرارة في الخارج، مما يعرضك للحرارة الشديدة لفترة أطول.

تحتاج إلى قضاء عدة ساعات في مكان بارد لخفض درجة حرارة جسمك. عندما تكون في مكان بارد لمدة قصيرة فقط، يمكن أن تشعر بالبرودة في الخارج ولكن جسمك لم يبرد بعد من الداخل. لا تزال هناك فرصة لتعرضك إلى المرض المتعلق بالحرارة.

ما هي علامات الأمراض المرتبطة بالحرارة؟

تعتمد العلامات على مدى سخونة جسمك والمدة التي كان جسمك ساخناً فيها.

الإجهاد الحراري وضربة الشمس هي علامتان شديدتان على الأمراض المرتبطة بالحرارة.

العلامات المبكرة للإجهاد الحراري:

- لدغة أو حكة في الجلد، وتسمى في بعض الأحيان بـ "الطفح الجلدي الناتج عن الحرارة"
- أحمرار الجلد
- تشنجات عضلية

علامات الإعياء الحراري:

- تعرق شديد
- برودة الجلد
- الشعور بالدوار أو الإغماء
- الشعور بالمرض أو الغثيان
- ضربات القلب المتسارعة والتنفس السريع
- صداع
- صعوبة التركيز
- تشنجات أو ألم العضلات
- عطش شديد
- بول غامق جداً والتبول مرات أقل

علامات ضربة الشمس:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم
- سخونة الجلد وإحمراره وجفافه
- الشعور بالنعاس الشديد أو الإغماء
- الارتباك
- قلة التنسيق