

كن مستعداً وفقاً للصليب الأحمر

قائمة الأمور المطلوب مراعاتها للسلامة من موجات الحر

اعرف الفرق

مراقبة الحر المفرط—الحالات مواتية لوقوع حر مفرط للوفاء بمعايير التحذير من الحر المفرط المحلية أو تجاوزها خلال الـ 24 إلى 72 ساعة القادمة.

التحذير من الحر المفرط—يتم التكهّن بقيم مؤشر الحر للوفاء بمعايير التحذير المحددة محلياً أو تجاوزها لما لا يقل عن يومين (النسب المرتفعة في أوقات النهار=110-105 درجة فهرنهايت).

التحذير من الحر—يتم التكهّن بقيم مؤشر الحر للوفاء بمعايير التحذير المحددة محلياً لفترة يوم إلى يومين (النسب المرتفعة في أوقات النهار=110-105 درجة فهرنهايت).

في السنوات الأخيرة، سببت موجات الحر المفرط وفيات أكثر من أحداث الطقس الأخرى، بما فيها السيول والفيضانات. موجة الحر عبارة عن فترة طويلة من الحر المفرط، وتصاحبها في غالب الأحيان الرطوبة المفرطة. بصفة عامة، تكون درجات الحرارة 10 درجات أو أكثر فوق معدل درجة الحرارة للمنطقة خلال أشهر الصيف، وتدمم لفترة زمنية طويلة وتصاحبها نسبة عالية من الرطوبة أيضاً.

تمييز الطوارئ المتعلقة بالحر والعناية اللازمة ...



حالات التشنج الحراري هي حالات ألم العضلات والتشنج التي تصيب الأرجل والبطن عادة بسبب التعرض لدرجة عالية من الحر والرطوبة وفقد السوائل والإلكتروليت. حالات التشنج الحراري تعتبر في غالب الأحيان علامة مبكرة تدل على أن الجسم يواجه مشكلة مع الحر.

الإجهاد الحراري ينطوي عادة على فقد سوائل الجسم بسبب التعرق الشديد أثناء رياضة مجهدة أو عمل بدني في حرارة ورطوبة عاليتين.

تشمل علامات الإجهاد الحراري الجلد البارد، أو الرطب، أو الأصفر أو تدفق من الجلد؛ التعرق الشديد؛ الصداع؛ الغثيان؛ الدوخة؛ الضعف؛ والإجهاد.

خذ الشخص إلى مكان أكثر برودة. اخلع أو افتح أزرار الملابس اللاصقة وضع ملابس أو مناديل باردة ومبللة فوق الجلد. قم بتهوئة الشخص. إذا كان الشخص واعياً، فاعطه كميات صغيرة من الماء البارد للشرب. تأكد من أن الشخص يشرب ببطء. انتبه للتغيرات في الحالة.

إذا رفض الشخص الماء، أو تقيأ أو بدأ يفقد الوعي، **فاتصل على الرقم 1-1-9 أو على رقم الطوارئ المحلي.**

ضربة الشمس (حالة مهددة للحياة يتوقف فيها نظام التحكم في درجة حرارة الخاص بشخص عن العمل ولا يستطيع الجسم التبريد بنفسه).

تشمل علامات ضربة الشمس حرارة واحمرار الجلد الذي قد يكون جافاً أو رطباً؛ والتغيرات في الوعي؛ والتقيؤ؛ وارتفاع درجة حرارة الجسم.

ضربة الشمس مهددة للحياة. **اتصل على الرقم 1-1-9 أو إدارة الطوارئ المحلية فوراً.**

خذ الشخص إلى مكان أكثر برودة. قم بتبريد جسم الشخص بسرعة بتقديم العناية التي تقدمها في حالة الإجهاد الحراري. إذا دعت الضرورة، فواصل في التبريد السريع بوضع الثلج أو الكمادات الباردة الملفوفة في قماش فوق المعاصم، والكواحل، والأربية، والرقبة، والإبط.

ماذا ينبغي أن أفعل خلال موجة حر؟



استمع إلى راديو NOAA للطقس للحصول على أحدث المعلومات من خدمة الطقس الوطنية.

لا تترك الأطفال أو الحيوانات الأليفة داخل مركبات مغلقة.

اشرب الكثير من الماء لإبقاء ماء البدن حتى ولو لم تشعر بالعطش. تجنب المشروبات المحتوية على الكافيين أو الكحول.

تناول وجبات صغيرة وبتكرار أكثر.

تجنب تغيرات درجة الحرارة المفرطة.

لبس ملابس فضفاضة خفيفة الوزن وخفيفة اللون. تجنب ألوان زاهية لأنها تمتص أشعة الشمس.

لا تمش كثيراً، ابق داخل البيت وتجنب ممارسة تمارين مجهدة أثناء أكثر أوقات النهار حراً.

قم بتأجيل الألعاب والأنشطة الخارجية.

استخدم نظام الرفيق عند العمل في الحر المفرط.

خذ فترات راحة بوتيرة أكثر إذا وجب عليك العمل خارج المباني.

استفسر أحوال أفراد العائلة والأصدقاء والجيران الذين لا يمتلكون أجهزة التكييف الهوائي، وينفقون الكثير من أوقاتهم لوحدهم أو الذين هم أكثر عرضة لتأثيرات الحر.

تأكد من أحوال حيواناتك بوتيرة أكثر لضمان أنها لا تعاني الحر.

كيف يمكنني الاستعداد؟



استمع إلى تكهنات الطقس المحلي وكن مطلعاً على التغيرات المقبلة في درجة الحرارة.

مؤشر الحر عبارة عن درجة الحرارة التي يشعر بها الجسم عندما يتم توحيد تأثيرات الحر والرطوبة. يمكن أن يزيد التعرض لضوء الشمس المباشر مؤشر الحر بنسبة عليا تصل 15 درجة فهرنهايت.

ناقش احتياجات السلامة من الحر مع أفراد عائلتك. لكن لديك خطة لكل مكان تقضي فيه وقتك - سواء كان البيت أو مقر أو المدرسة - واستعد لإمكانية انقطاع تيار الطاقة.

افحص محتويات طاقم الاستعداد للطوارئ الخاص بك في حال انقطاع تيار الطاقة.

اعرف جيرارك من كبار السن أو الشباب أو المرضى أو الأشخاص ذوي الوزن الزائد. فتمتد احتمالات أقوى لأن يصحوا ضحايا الحر المفرط وقد يحتاجون إلى المساعدة.

إذا لم تكن لديك أجهزة التكييف الهوائي، فاختر الأماكن التي يمكنك الذهاب إليها للنجاة من شدة الحر في أكثر أوقات النهار حراً (مثلاً المدارس، المكتبات، المسارح، مراكز التسوق).

اعلم أن سكان المناطق الحضرية قد يكونون أكثر عرضة لتأثيرات موجات الحر الطويلة مقارنة مع سكان المناطق الريفية.

احصل على تدريبات الإسعاف الأولي لتعلم كيفية معالجة الطوارئ ذات الصلة بالحر.

اضمن أنه يتم تلبية احتياجات حيواناتك للماء والظل.

أخبر عائلتك أنك في أمان

إذا وقعت هزة أرضية، أو أية كارثة أخرى في مجتمعك، فسجل على موقع الأمنين والسالمين الخاص بجمعية الصليب الأحمر الأمريكية المتوفر عبر RedCross.org/SafeandWell كي يمكن لعائلتك وأصدقائك الاطلاع على سلامتك. إذا لم يمكنك استخدام خدمة الإنترنت، فاتصل بخدمة **1-866-GET-INFO** لتسجيل نفسك وعائلتك.