

# حافظ على سلامتك في الطقس الحار

Stay Safe in the Heat—Arabic



إذا ظهرت عليك هذه الأعراض، انتقل إلى مكان أبرد وارفع قدميك إلى الأعلى واشرب بعض الماء.

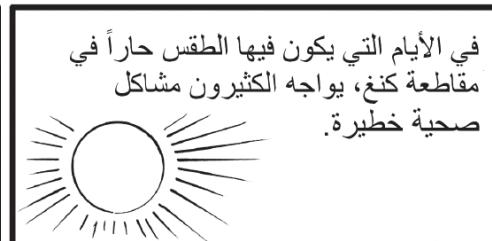


## أمراض المناخ الحار

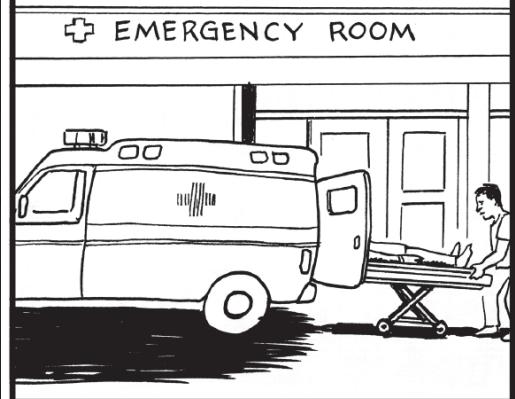
إذا لم يتمكن جسم المرأة من خفض حرارته بسرعة كافية، فقد يتعرض للإنهاك الحراري.

قد يشعر المرأة بالأعراض التالية:

- تشنجات في العضلات
- الشعور بالدوار أو الضعف
- صداع
- الغثيان والقيء



في الأيام التي يكون فيها الطقس حاراً في مقاطعة كنغ، يواجه الكثيرون مشاكل صحية خطيرة.



ضربات الشمس خطيرة للغاية وقد تكون مميتة ما لم تعالج فوراً. راقب الأعراض التالية:

ارتفاع شديد في الحرارة

احمرار في البشرة مع سخونة وجفاف

نبض قلب سريع ، قوي

التشوش الذهني وقدان الوعي



بعض الناس معرضون أكثر من غيرهم لمشاكل القلب والسكريات الدماغية والفشل الكلوي، وهذه المشاكل الصحية هي الأكثر شيوعاً خلال الأيام الحارة.



إذا ظهرت أعراض ضربة الشمس على أحدهم، اتصل بالرقم **١٩١**! وانقل الشخص إلى مكان بارد على الفور.



يمكن أن يجعل بعض الأدوية أكثر عرضة للمشاكل الصحية نتيجة الحر.



تحدث مع طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن ما إذا كانت الأدوية التي تتناولها أو حالتك الصحية تعانك عرضة لخطر الإصابة بالمشاكل الصحية أكثر من غيرك في الطقس الحار.



قد تزيد بعض الحالات المرضية من صعوبة خفض جسمك للحرارة.

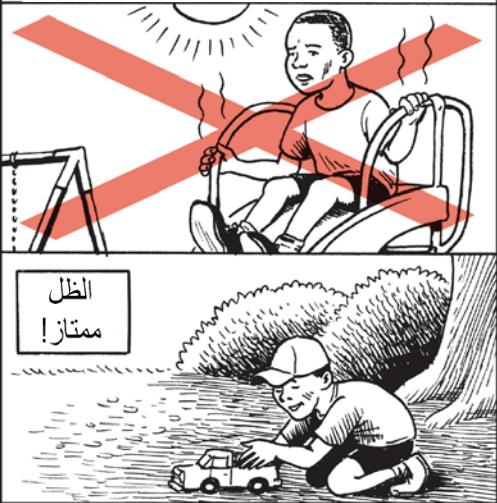
أعاني من مرض السكري، لهذا أحرص على مراقبة مستويات السكر في دمي خلال الأيام الحارة.



في الأيام الحارة، أبعد الأطفال عن أشعة الشمس المباشرة في الفترات الأكثر حرارة خلال اليوم.

الأطفال معرضون أيضاً للإنهك الحراري لأنهم نشطون للغاية وغالباً ما ينسون شرب الماء.

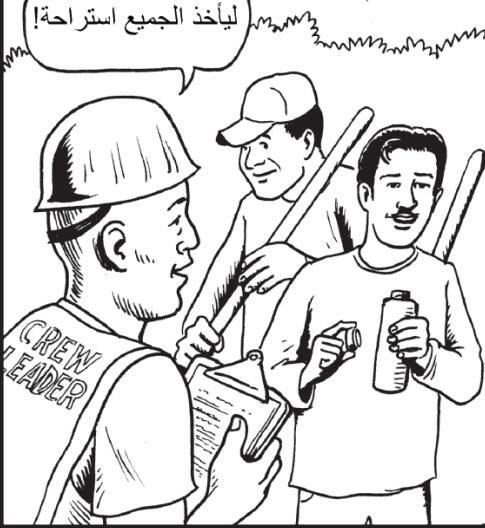
**حافظ على سلامتك في الطقس الحار**  
تأكد من سلامة عائلتك وجيرانك الذين هم أكثر عرضة للخطر في الطقس الحار.



**ماذا يتquin عليك فعله لخفض حرارة جسمك**  
الإكثار من شرب الماء والسوائل الأخرى أمر مهم، فلا تنتظري حتى تشعر بالعطش لكي تشرب الماء.

يتعين على الأشخاص الذين يعملون في الخارجأخذ فترات راحة متكررة لخفض حرارة الجسم.

لا تترك الرضيع أو الأطفال الصغار أو الحيوانات الأليفة داخل سيارة مركونة، حتى بعد إزالة زجاج نوافذ السيارة. لا تتركهم داخل السيارة ولو لدقائق واحدة لأنه يمكن أن ترتفع درجة الحرارة داخل السيارة لمستويات خطيرة في غضون ثوان معدودة!



حاول الذهاب إلى مكان يوجد فيه مكيف هواء خلال الأيام الحارة.



العب في النوافير والمرشات المائية وتوجه إلى المسابح واحرص على البقاء في الأماكن الظلية.



تناول الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من الماء.



[www.kingcounty.gov/health/BeatTheHeat](http://www.kingcounty.gov/health/BeatTheHeat)

Made possible with funding by the Centers for Disease Control & Prevention,  
Office of Public Health Preparedness and Response, and  
UW Dept of Environmental and Occupational Health Sciences.



DEPARTMENT OF ENVIRONMENTAL & OCCUPATIONAL HEALTH SCIENCES  
UNIVERSITY of WASHINGTON  
School of Public Health

**Public Health**  
Seattle & King County