

ARA



،،ابق منتعشًا -
رغم ارتفاع درجات الحرارة

بالتعاون مع

L_nz



معلومات عامة

ماذا تفعل في درجات الحرارة المرتفعة؟

استخدم ساعات الصباح أو المساء
الأكثر برودة للقيام بالأنشطة
(مثل التسوق)



لا تمارس أي رياضة أو مجهود بدني

تهوية الغرف في الصباح الباكر
وفي الليل، وتعنيهما أثناء النهار



ارتدِ ملابس خفيفة وجيدة التهوية
وتغطي الجسم (القطن والكتان والفيسكوز
تُعدّ ملابس جيدة التهوية بشكل خاص)

ابحث عن مكان بارد أو مظلل -
خاصة في وقت الغداء!



في الهواء الطلق: ارتدِ واقياً من
الشمس ونظارات شمسية وقبعة، لأن
الدماغ معرض بشكل خاص لارتفاع
درجة الحرارة.

الأشخاص المعرضون للخطر

اعتنوا ببعضكم البعض -

خاصةً في الطقس الحار

انتبهوا لجيرانكم وأصدقائكم وأقاربكم، خاصةً إذا كانوا ينتمون إلى إحدى الفئات الأكثر عرضة لخطر الحرارة ويعيشون بمفردهم

الأشخاص المحتاجين إلى الرعاية
والمصابين بأمراض مزمنة



الأشخاص ذوي الإعاقة

النساء الحوامل، والنساء
المرضعات، والرضع، والأطفال الصغار



65+

الأشخاص الذين تزيد
أعمارهم عن 65 عامًا

المشردين والأشخاص الذين ليس
لديهم سكن



العاملين في الهواء الطلق
وعشاق الرياضة

الأشخاص الذين يعيشون في
المناطق المكتظة بالسكان



الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم أو في عزلة

المخاطر والأمراض

متى تُصبح الحرارة خطيرة؟
عندما ترتفع درجة الحرارة إلى 30 درجة
مئوية أو أكثر نهارًا
ولا تنخفض عن 20 درجة مئوية ليلاً
وعندما تستمر موجة الحر لعدة أيام

أمراض الحرارة

يمكن أن تُسبب الحرارة أضرارًا صحية خطيرة، قد تصل إلى ضربة شمس قاتلة. لتجنب المشاكل الصحية، يلزم اتخاذ إجراءات سريعة. اتصل بخدمات الطوارئ فورًا (144) إذا ظهرت عليك الأعراض التالية:

- قيء شديد ومتكرر
- تشوش مفاجئ
- تغيرات في الوعي
- فقدان الوعي
- ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم (أكثر من 39 درجة مئوية، تُقاس من الفم)
- نوبة صرع
- صدمة في الدورة الدموية
- صداع شديد
- جفاف وسخونة الجلد

الأدوية والحرارة الشديدة



يمكن للحرارة أن تغير من
تأثير الأدوية

- ناقش أي تعديلات ضرورية على جدول أدويةك مع طبيبك، فبعض الأدوية قد...
... تقلل التعرق.
... تؤثر على درجة حرارة الجسم.
... تضيق الأوعية الدموية.
... تؤدي إلى فقدان السوائل.
- اتبع تعليمات التخزين المذكورة على النشرة الداخلية للعبوة. يجب حفظ العديد من الأدوية في الثلاجة



نصائح لتبريد الجسم:

- ضع مناشف مبللة على ساقيك وذراعيك ووجهك ورقبتك.
- استحم بماء بارد، ولكن ليس باردًا جدًا، أو احمِ قدميك/معصميك.
- بلّل بشرتك بإسفنجة مبللة أو رشّها بالماء من زجاجة رذاذ دون تجفيف جسمك بعد ذلك - فالماء المتبخر سيبرد جسمك.
- استخدم مروحة داخل المنزل.

النظام الغذائي الصحيح



الشرب أثناء الحرارة الشديدة

- اشرب قبل أن تشعر بالعطش!
- يُنصح بشرب كمية وفيرة من الماء المعدني - من لتر ونصف إلى ثلاثة لترات يوميًا على الأقل. لا يُنصح بماء الصنبور لاحتوائه على كميات قليلة جدًا من الإلكتروليتات.
- يُعد شاي الفواكه أو الأعشاب الخالي من السكر، بالإضافة إلى عصائر الفواكه المخففة بالماء، خيارًا مناسبًا أيضًا.
- شجّع الرضع والأطفال الصغار على شرب الماء بكثرة.
- ذكّر كبار السن بشرب الماء وشجعهم على ذلك.



تناول الطعام في الطقس الحار

- من الأفضل تناول كميات صغيرة من الطعام ولا تتناول الكميات الكبيرة.
- تناول أطعمة قليلة الدسم، وقلل من تناول اللحوم.
- تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات، وتجنب الحساء والسلطات الساخنة جدًا.
- تناول أطعمة غنية بالماء.

الإسعافات الأولية في حالات الطوارئ

هل الشخص مستجيب؟

قدّم له الماء للشرب وانقله إلى مكان بارد ومظلل.

هل الشخص مرتبك، أو فاقد للوعي،

أو يعاني من سكتة قلبية؟

اتصل على 144 فورًا لخدمات الطوارئ!

144 لخدمات الطوارئ

رقم طوارئ الصم:

تطبيق DEC112



قد تكون الإجراءات التالية مفيدة

حتى يصل المسعفون:

- برد المصاب بقطعة قماش باردة ورطبة على جبهته ورقبته وذراعيه وساقيه.
- حرّك بقوة استخدام مروحة هوائية.
- إذا كان فاقدًا للوعي ولكنه يتنفس: ضعه في وضعية الإفاقة لضمان تنفسه بحرية.
- إذا كان المصاب لا يتنفس ولا يوجد نبض قلب واضح: قم بإجراء إنعاش قلبي رئوي و تدليك للقلب، ويفضل أن يكون ذلك بمساعدة مسعفين أوليين ذوي خبرة.



محتويات:

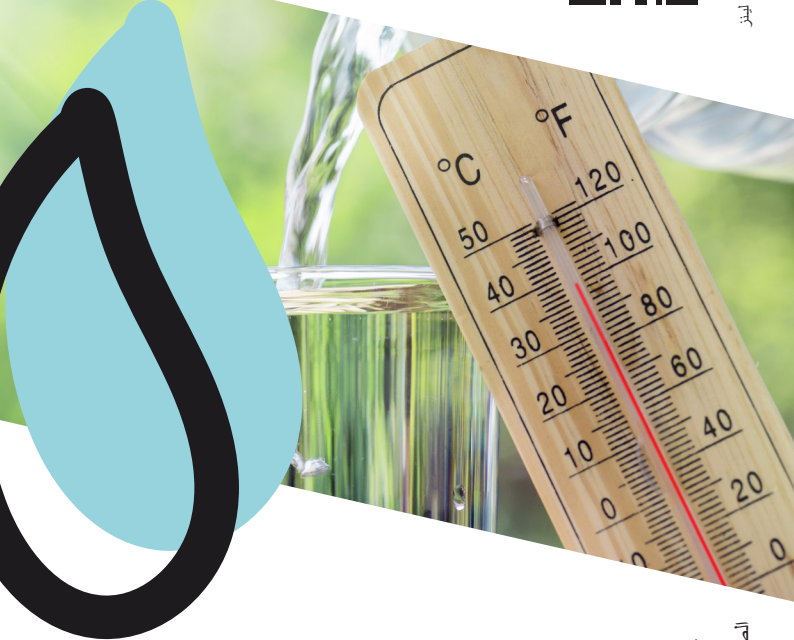
بارمهرزيغ برودر النمسا
16 شارع تابور، 1220 فيينا
www.barmherzige-brueder.at

الناشر:

بلدية لينز
التخطيط والتكنولوجيا والبيئة
1-5 شارع هاويت
4041 لينز
www.linz.at/hitze

الخط الساخن للحرارة: 0800 880 800
الخط الساخن للصحة: 1450

أماكن رائعة للأيام الحارة – خريطة ومعلومات على موقع
www.coolerlinz.at



أعدت هذه النشرة الإرشادية بالتعاون مع
Barmherzige Brüder
في إطار مشروع «خطة الحماية من
الحرارة في لينز».