

نصائح لكبار السن في برنامجي للاستعداد لدرجات الحرارة العالية



هل أنت من كبار السن الذين يعيشون
في برنامجي؟

اتصل بالرقم 3202-858-236 لطلب تسجيل الوصول
عبر المكالمات الهاتفية أثناء موجات الحر.
الإنجليزية فقط، من الاثنين إلى الجمعة، من 9 صباحًا إلى 5 مساءً



استخدم الماء للتبريد

- اشرب الكثير من الماء
- ارتداء ملابس مبللة أو مناشف مبللة
- ضع كيسًا من الثلج على رقبتك
- خذ حمامات باردة
- ضع قدميك في الماء البارد



حافظ على برودة منزلك وراقب درجة حرارته

- إبقاء النوافذ والستائر مغلقة أثناء النهار وفتحها ليلاً
- إذا كانت درجة حرارة منزلك أكثر من 31 درجة مئوية،
فانتقل إلى مبنى به مكيف هواء. إذا لم تتمكن من ذلك،
استخدم الماء للتبريد.
- المراوح لا تعمل على تبريد الهواء، لذا لا تتفخ الهواء
الساخن على نفسك. يمكن أن يجعلك أكثر سخونة، وليس
أكثر برودة. استخدم المراوح لتحريك الهواء البارد من
الخارج.



ضع خططاً لشخص ما للاطمئنان عليك

- يجب أن يتم تسجيل الوصول مرتين على الأقل يومياً عندما يكون الجو حاراً جداً.



تعرف على علامات الإنهاك الحراري مقابل ضربة الشمس

لا يعد الإنهاك الحراري خطيراً مثل ضربة الشمس ولكنه قد يؤدي إلى ضربة الشمس. اتصل بالرقم 1-1-8 للحصول على المشورة إذا كانت لديك أعراض.

الإنهاك الحراري:

- الشعور بالغثيان / التقيؤ
- الصداع / تشنجات العضلات
- سرعة ضربات القلب والتنفس
- طفح جلدي أو تعرق شديد
- التصرف: انتقل إلى مكان بارد، واشرب الماء، وقم بتبريد البشرة بالماء

ضربة شمس:

- النعاس / الإغماء
- مشوش
- أقل تنسيقاً
- جلد ساخن جداً/أحمر
- اتخذ إجراءً عاجلاً: اتصل بالرقم 911 أو اصطحب شخصاً ما إلى المستشفى، أو استحم في ماء بارد أو غطيه بمنشفة مبللة حتى وصول المساعدة

قم بزيارة www.fraserhealth.ca/heatsafety لمزيد من النصائح

جزء من مشروع مقره برنابي للاستجابة لأحداث الحرارة الشديدة.



برعاية

انشأ من قبل

