



# الطقس الحار قد يكون خطيراً!

نصائح لمساعدة كبار السن على الاستعداد للطقس الحار



## تحدث إلى طبيب العائلة أو الممرضة المختصة بشأن خطة للتعامل مع الحر.

- بعض الحالات الصحية والأدوية يمكن أن تجعل الحرارة أكثر خطورة.
- الطقس الحار يشكل خطراً خاصاً على كبار السن



## استخدم الماء للتبريد

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



## خط ليقيم شخص تعرفه بالاطمئنان عليك بانتظام

- يجب أن يتم الاطمئنان عليك مرتين على الأقل في اليوم عندما يكون الطقس شديد الحرارة.



## تعرف على علامات الإنهاك الحراري مقابل ضربة الشمس

لا يعد الإنهاك الحراري خطيراً مثل ضربة الشمس ولكنه قد يؤدي إلى ضربة الشمس. اتصل بالرقم 1-8-1 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:

- دوخة / إغماء
- 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



## 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 تنفخ الهواء الساخن على نفسك. يمكن أن يجعلك أكثر سخونة، وليس أكثر برودة. استخدم المراوح لتحريك الهواء البارد من الخارج.



## قم بزيارة

[fraserhealth.ca/heatsafety](https://fraserhealth.ca/heatsafety)

## لمزيد من النصائح

جزء من مشروع مقره برنابي للاستجابة لأحداث الحرارة الشديدة.