

# تغلب على الحر

## نشرة معلومات عن الحر والصحة

### ما هو الحر الشديد وهل يشكل خطرًا على صحتي؟

الحر الشديد أو موجات الحر هي فترات الطقس الحار بشكل غير عادي. يؤدي تغيّر المناخ إلى مزيد من الأيام الحارة وموجات الحر الشديد في أستراليا. يمكن أن يسبب الحر الشديد أمراضًا خطيرة وإدخال المرضى المتأثرين به إلى المستشفى وحتى الموت. فمن المهم أن تحافظ على برودة جسمك ورطوبته قبل فترة الطقس الحار وخلالها وبعدها.

### ما هي الأمراض المرتبطة بالحر؟

يحافظ جسمك عادةً على برودته عن طريق التعرّيق ونقل المزيد من الدم نحو البشرة. خلال اشتداد الحر، أو إذا كنت تمارس نشاطًا بدنيًا في الطقس الحار، يمكن أن يضعف نظام التبريد الطبيعي في جسمك. ويمكن أن ترتفع درجة حرارة جسمك إلى مستويات خطيرة، ممّا يؤدي إلى أمراض خطيرة مرتبطة بالحرارة، بما فيها ضربة الشمس والإنهاك الحراري. أما الأمراض الأخفّ حدّة المرتبطة بالحر فتشمل التشنجات الحرارية والطفح الحراري. ويمكن أن يؤدي إجهاد الجسم في محاولته الحفاظ على برودته أيضًا إلى تفاقم أعراض بعض الحالات الطبية الموجودة. على سبيل المثال، قد يشعر الشخص المصاب بمرض في القلب بالدوخة أو حتى قد يُصاب بنوبة قلبية. يمكن أن تؤثر الأمراض المرتبطة بالحر على أي شخص، ويزيد احتمال حدوثها عندما يصبح جسمك جافًا ولا تستطيع إفراز ما يكفي من العرق للمساعدة على تبريد جسمك. تعرّف على علامات الأمراض المرتبطة بالحرارة، وكيفية تقديم الإسعافات الأولية، وكيفية الحصول على المساعدة.

### من هم الأكثر عرضة للخطر؟

يمكن أن يؤثر الطقس الحار على أي شخص، ولكن يُعتبر بعض الأشخاص أكثر عرضة للخطر.



الأشخاص الذين يبلغون من العمر 65 عامًا وما فوق



الأشخاص الذين يعانون من بعض الحالات الطبية بما فيها أمراض القلب، وأمراض الرئة، والسكري، وأمراض الكلى، والأمراض العصبية، والأمراض النفسية



الرضع والأطفال الصغار\*



الأشخاص المنعزلون اجتماعيًا



النساء الحوامل



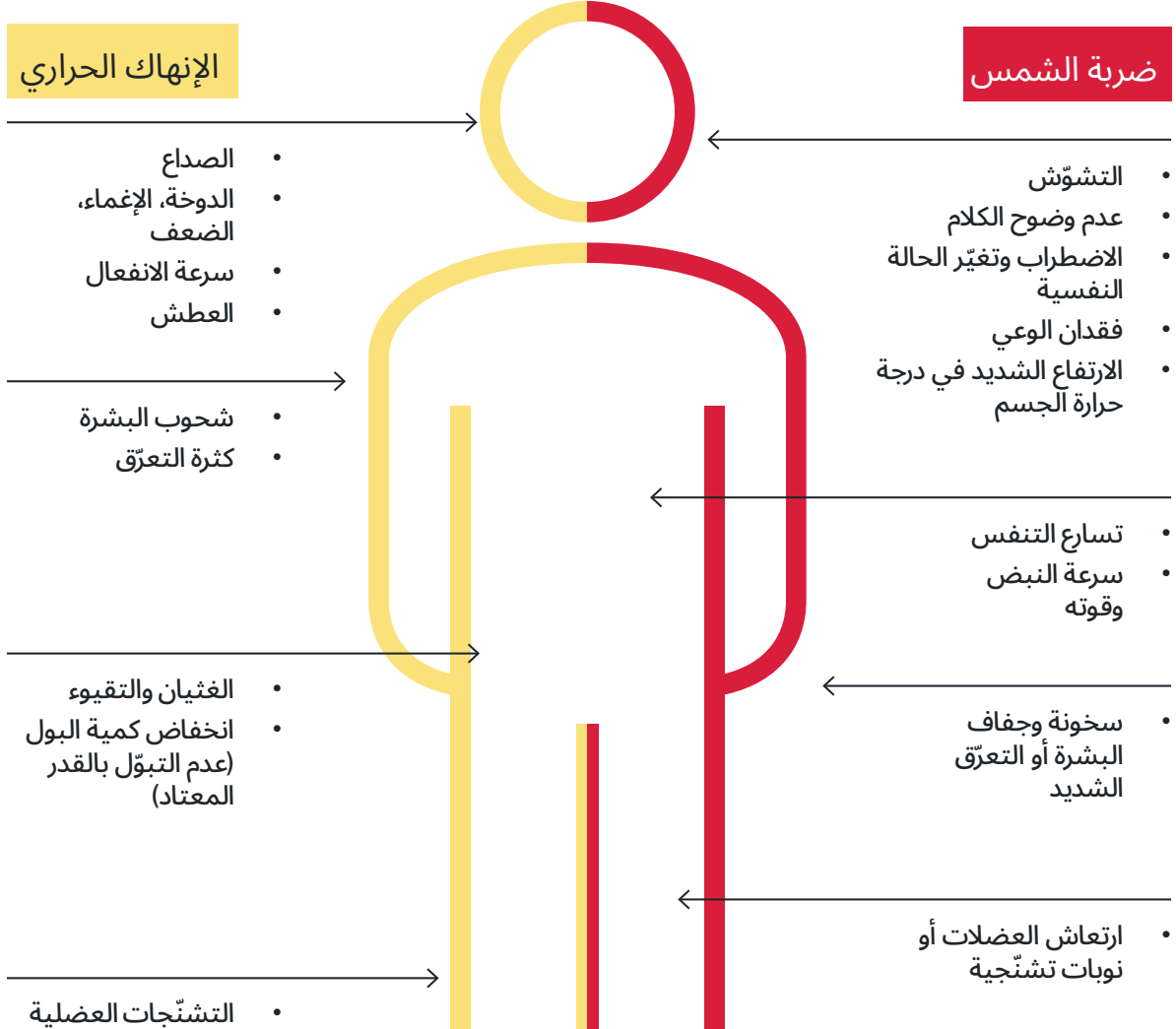
العمال الذين يعملون في الأماكن المكشوفة



الأشخاص الذين لا مأوى لهم

\*للحصول على نصائح خاصة بالحفاظ على سلامة الرضع والأطفال الصغار في الطقس الحار، نزل [نشرة معلومات عن الرضع والأطفال الصغار](#).

## تعرف على علامات الإنهاك الحراري وضربة الشمس



### الإسعافات الأولية

إن ضربة الشمس خطيرة للغاية. اتصل على الفور بالرقم ثلاثة أصفار (000).

استشر الطبيب قبل تناول الأسبيرين أو الأيبوبروفين أو الباراسيتامول لعلاج أعراض ضربة الشمس لأن هذه الأدوية قد تكون ضارة.

- برّد جسمك (انظر أدناه)
- استلق وارفع قدميك
- اشرب رشقات صغيرة من الماء إذا استطعت.

### الإسعافات الأولية

ينبغي معالجة الإنهاك الحراري لأنه يمكن أن يصبح خطيرًا بسرعة.

- برّد جسمك (انظر أدناه)
- اشرب الماء.

اطلب الرعاية الطبية إذا لم تتحسن الأعراض. اتصل بطبيبك أو بـ healthdirect على الرقم 1800 022 222.

إذا تفاقت الأعراض وكنت قلقًا بشأن ضربة الشمس، اتصل على الفور بالرقم ثلاثة أصفار (000).

### كيف تبرّد جسمك

- ابدأ بتبريد جسمك بأية طريقة ممكنة: استخدم رذاذ الماء متوسّط البرودة، أو استخدم إسفنجة أو قطعة قماش باردة ورطبة، أو رطب الملابس والبشرة، أو استحم تحت الدش أو في المغطس بماء متوسّط البرودة، أو ضع كمّادات ثلج أو ثلجًا مجروشًا في منشفة رطبة على الرقبة والأربية (ملتقى الفخذين) والإبطيين.

- اخرج من المكان الحار إلى منطقة أكثر برودة في الداخل أو إلى منطقة مظلمة في الخارج.
- أرخ الملابس أو اخلعها.



## تعرف على علامات التشنجات الحرارية والطفح الحراري

الإسعافات الأولية	العلامات	الأمراض المرتبطة بالحرارة
-------------------	----------	---------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>اشرب الماء</li> <li>استرح.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تقلصات وتشنجات عضلية مؤلمة ناجمة عن فقدان جسمك للملح بسبب التعرّق الزائد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>التشنجات الحرارية</li> </ul>
<p>يزول الطفح الحراري عادةً بدون علاج ويمكن المساعدة على ذلك عن طريق إبقاء البشرة باردة وجافة. تفضّل زيارة موقع <a href="http://healthdirect">healthdirect</a> للحصول على مزيد من المعلومات عن كيفية علاج الطفح الحراري ومتى ينبغي طلب المشورة الطبية.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>طفح جلدي أحمر مثير للحكة مع نتوءات أو بثور صغيرة ناجمة عن العرق الزائد الذي يسدّ الغدد العرقية</li> <li>الرقبة والأربية (ملتقى الفخذين) والإبطان والمرفق من الداخل وتحت الثديين هي المواضع التي يمكن أن يحدث فيها الطفح الحراري.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الطفح الحراري</li> </ul>

### ماذا لو كان لدي حالة طبية موجودة؟



منك الحدّ من كمية السوائل التي تشربها، اسأله عن كمية الماء التي ينبغي أن تشربها خلال الطقس الحار.

للمزيد من المعلومات تفضّل زيارة:

[health.nsw.gov.au/environment/beattheheat/Pages/existing-conditions](http://health.nsw.gov.au/environment/beattheheat/Pages/existing-conditions)

يمكن أن يؤدي الحر إلى تفاقم بعض الحالات الطبية بما فيها أمراض القلب، وأمراض الرئة، والسكري، وأمراض الكلى، والأمراض العصبية، والأمراض النفسية. ومن المهم أن تستشير طبيبك بشأن كيفية تأثير الطقس الحار على صحتك أو أدويةك. وإذا كان طبيبك قد طلب

## نصائح لإعداد نفسك ومنزلك قبل قدوم الطقس الحار



- تأكد من أن مكيفات الهواء والمراوح والبرادات والثلاجات تعمل بشكل صحيح.
- تعرف على كيفية **حفظ الأغذية والأدوية بشكل آمن** خلال الطقس الحار، وخاصة خلال فترة انقطاع التيار الكهربائي وبعدها.
- ضع خطة مع العائلة والأصدقاء والجيران للبقاء على اتصال خلال الطقس الحار واعرف بمن تتصل إذا كنت بحاجة إلى مساعدة.
- تأكد من أن يكون لديك تفاصيل الاتصال بطبيبك أو الصيدلي الذي تتعامل معه أو أي مصدر آخر للحصول على نصائح صحية جيدة مثل [Healthdirect](http://Healthdirect).
- استشر طبيبك إذا لم تكن متأكدًا من كيفية تأثير حالتك الصحية أو أدويةك على قدرتك على التحمّل خلال الطقس الحار.
- تأكد من أن لديك ما يكفي من الغذاء والدواء لكل فرد في منزلك حتى لا تضطر إلى الخروج في الطقس الحار.
- تعرف على الأماكن التي يمكنك الذهاب إليها في منطقتك المحلية للهروب من الحرارة. تشمل الأماكن التي قد تكون أبرد من منزلك ما يلي:
- المباني العامة المكيفة مثل المكتبات ومراكز التسوّق
- الحدائق العامة التي تكثر فيها الأشجار والأماكن المظللة
- فكر إن أمكنك في إجراء بعض التغييرات على منزلك للمساعدة على إبقائه أكثر برودة. يمكن أن تشمل التغييرات تركيب ستائر أو برادي أو مظلات خارجية أو مصاريع للنوافذ أو أية وسائل تظليل أخرى لمنع وصول أشعة الشمس إلى النوافذ وعزل منزلك. هناك المزيد من المعلومات في [Your Home](http://Your Home).

### نصائح للحفاظ على برودة جسمك ورطوبته في الطقس الحار

من المهم أن تحافظ على برودة جسمك ورطوبته بواسطة شرب الماء قبل فترة الطقس الحار وخلالها وبعدها.

#### حافظ على برودة جسمك



- تجنّب البقاء في الخارج في فترة النهار الأكثر حرارة قدر الإمكان.
- قم بأنشطتك البدنية عندما يكون الجو أكثر برودة فقط.
- ارتدِ ملابس خفيفة وفضفاضة.
- بلّل بشرتك بماء معتدل البرودة.
- ضع كمّادات باردة أو ثلجًا مجروشًا في منشفة رطبة بشكل فضفاض حول رقبتك وعلى كتفيك.
- استحم تحت الدش أو في المغطس بماء معتدل البرودة أو اجلس مع وضع قدميك في ماء معتدل البرودة.
- عندما تكون في الخارج، استخدم كريم الوقاية من الشمس والبس نظارات شمس وقبعة واسعة الحواف لحماية عينيك ووجهك وفروة رأسك.

#### حافظ على برودة منزلك



- استخدم مكيف الهواء، إذا كان موجودًا. إذا لم يكن لديك مكيف هواء، استخدم المراوح الكهربائية.
- أغلق الستائر والبرادي لحجب أشعة الشمس واقض بعض الوقت في أبرد مكان في منزلك.
- قلّل من استخدام أجهزة الطبخ والأفران إلى أدنى حدّ ممكن لأنها قد ترفع حرارة منزلك.
- عندما يصبح الجو أكثر برودة في الخارج، افتح النوافذ والأبواب حتى يخرج الهواء الدافئ ويدخل الهواء البارد.

#### حافظ على رطوبة جسمك



- اشرب كميات وفيرة من الماء بانتظام حتى لو لم تشعر بالعطش.
- استشّر طبيبك إذا كان قد طلب منك الحدّ من شرب السوائل.
- احمل معك الماء عندما تكون في الخارج.

#### للمزيد من المعلومات والنصائح:

امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) ضوئيًا أو تفضّل بزيارة:

[www.health.nsw.gov.au/beattheheat](http://www.health.nsw.gov.au/beattheheat)

