

تغلب على الحر

نشرة معلومات 'الحر والصحة: الرضع والأطفال الصغار'

ما هو الحر الشديد وهل يشكل خطرًا؟

الحر الشديد أو موجات الحر هي فترات الطقس الحار بصورة غير معتادة. 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 ورطوبة جسمك وأجسام أفراد عائلتك قبل فترة الطقس الحار وخلالها وبعدها.

ما سبب كون الرضع والأطفال الصغار عرضة للخطر في الطقس الحار؟

يمكن أن يشعر الرضع والأطفال الصغار بالإعياء خلال الطقس الحار بسهولة أكبر من غيرهم، إذ يمكن أن تسخن أجسامهم كثيرًا وتجف بسرعة ويكونون أقل قدرة على اتخاذ خيارات لإيقاف هذه السخونة.

يحافظ جسم طفلك عادةً على برودته عن طريق التعرّق ونقل المزيد من الدم نحو الجلد.

في درجات الحرارة الشديدة، أو إذا كان طفلك نشطًا بدنيًا في الطقس الحار، يمكن أن يبدأ نظام التبريد الطبيعي في جسمه بالتعطل. ويمكن أن ترتفع درجة حرارة جسمه إلى مستويات خطيرة، مما يؤدي إلى أمراض خطيرة مرتبطة بالحرارة، بما في ذلك ضربة الشمس والإنهاك الحراري.

تزداد إمكانية حدوث أمراض مرتبطة بالحرارة عندما يعاني طفلك من الجفاف ولا يستطيع إنتاج ما يكفي من العرق لمساعدته على تبريد جسمه.

كيف يمكنني تحضير عائلتي للطقس الحار؟

- تأكد من أن مكيفات الهواء والمراوح والبرّادات والثلاجات تعمل بشكل صحيح.
- تعرّف 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 مصدر آخر للحصول على نصائح صحية جيدة مثل [Healthdirect](https://www.healthdirect.gov.au).
- استشر طبيبك إذا لم تكن متأكدًا من كيفية تأثير حالتك الصحية أو أدويتك 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.
- تعرّف على الأماكن التي يمكنك الذهاب إليها في منطقتك المحلية للهرب 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 في إجراء بعض التغييرات على منزلك إن أمكنك للمساعدة على إبقائه أكثر برودة في الطقس الحار. هناك المزيد من المعلومات على [AdaptNSW](https://www.adaptNSW.gov.au) و [Your Home](https://www.yourhome.gov.au). يمكن أن تشمل التغييرات ما يلي:
 - تركيب ستائر أو برادي على جانب منزلك المواجه للشمس
 - تركيب مظلات خارجية أو مصارع أو غيرها من وسائل التظليل لمنع سطوع الشمس على النوافذ
 - عزل منزلك للمساعدة على إبقائه أكثر برودة في الداخل عندما يكون الطقس حارًا.

كيف أحافظ على سلامة الرضّع والأطفال الصغار في الطقس الحار؟

حافظ على برودة طفلك



- ينبغي أن نفهم أنه يمكن أن تسخن أجسام الرضّع والأطفال الصغار بشكل كبير وأن تجف بسرعة.
- افحص طفلك بانتظام خلال الطقس الحار.
- أبقِ طفلك بعيدًا عن الحر وشجّعه على تقليل مستويات نشاطه.
- قم بالأنشطة في الخارج في الصباح الباكر عندما يكون الجو أكثر برودة.
- ألبس طفلك ملابس خفيفة وفضفاضة واحمه من الشمس باستخدام القبعات وكريم الوقاية من الشمس.
- برّد طفلك بقطعة قماش مبلّلة، أو منشفة لغسل الوجه، أو بوضعه في مغطس بمياه فاترة، أو امسح جسمه بمياه فاترة ولكن ليس باردة أبدًا.
- تأكّد من إمكانية دوران الهواء حول طفلك وإزالة الحشوات حول سرير الطفل للمساعدة على تدفق الهواء.
- ضع مناشف أو ملاءات مبلّلة بالقرب من الباسينت أو سرير الطفل لتبريد الهواء القريب منهما.
- يمكن أن تصبح عربات الأطفال ساخنة:
 - لا تدع طفلك ينام في عربة الأطفال في الطقس الحار.
 - إن أمكن، قم بإزالة اللوحة الخلفية من عربة الأطفال للمساعدة في تدفق الهواء للحفاظ على برودة الهواء داخل العربة.
- لا تترك الأطفال أو الرضّع بمفردهم في السيارة أبدًا، مهما كانت حالة الطقس، إذ أن السيارات تسخن بسرعة حتى في الطقس المعتدل الحرارة.
- لا تقم أبدًا بتغطية كبسولة الطفل في السيارة بسجادة أو منشفة لتظليلها من الشمس لأن ذلك يحد من حركة الهواء.
- استخدم مظلات الشمس على نوافذ السيارة.

حافظ على برودة بيتك



- استخدم مكيف الهواء، إذا كان موجودًا، وإذا لم يكن لديك مكيف هواء، استخدم المراوح لتوزيع الهواء؛ لكن تأكّد من أن المراوح بعيدة عن متناول طفلك، ولا توجّه المروحة مباشرة نحو طفلك.
- أغلق الستائر والبرادي لحجب أشعة الشمس.
- اقض بعض الوقت في أبرد مكان في منزلك.
- استخدم المواقد والأفران بأقل قدر ممكن لأنها قد تؤدي إلى رفع حرارة منزلك.
- عندما يصبح الجو أكثر برودة في الخارج، افتح النوافذ والأبواب لكي يخرج الهواء الدافئ ويدخل الهواء البارد.
- إذا كان بإمكانك السفر بأمان دون أن ترتفع درجة حرارتك، انتقل إلى أماكن أكثر برودة في منطقتك المحلية.

حافظ على رطوبة جسمك



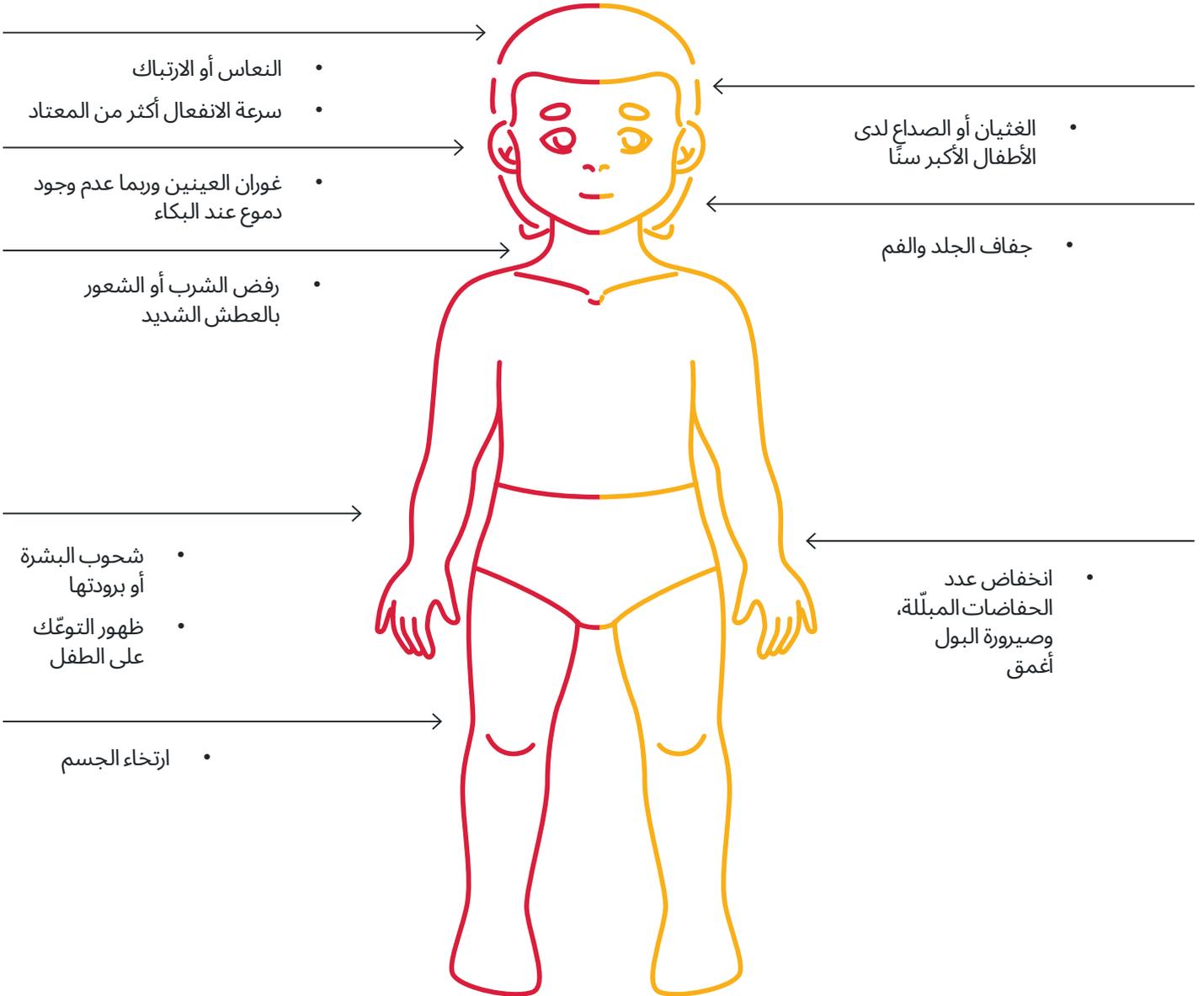
- بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ستة أشهر، قد يحتاجون أو يتطلبون رضعات إضافية أثناء الطقس الحار.
 - بالنسبة للأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية، يوفر حليب الثدي احتياجاتهم، وليس من الضروري تناول كميات إضافية من الماء. وعلى الأمهات المرضعات أيضًا التأكّد من شربهنّ الكثير من السوائل.
 - بالنسبة للأطفال الذين يرضعون بالقنينة، قد يلزم زيادة عدد الرضعات.
- بالنسبة للأطفال من سن ستة أشهر فما فوق، اعرض عليهم مشروبات إضافية في الطقس الحار، علمًا بأن الماء هو أفضل مشروب. يمكنك العثور على المزيد من نصائح الترطيب على موقع Healthdirect الإلكتروني.
- احمل معك الماء عندما تكون في الخارج.

ما هي العلامات التي تشير إلى إصابة رضيعي أو طفلي الصغير بمرض مرتبط بالحر؟

ليس من السهل دائمًا معرفة ما إذا كان رضيعك أو طفلك الصغير متأثرًا بالطقس الحار. عندما يكون الجو حارًا، من المهم فحص الطفل للتأكد من عدم ظهور العلامات التالية للجفاف أو الأمراض المرتبطة بالحرارة.

الجفاف الشديد أو الأمراض الشديدة المرتبطة بالحرارة

الجفاف الخفيف أو المرض الخفيف المرتبط بالحرارة



ما الذي يجب القيام به

إذا كان رضيعك أو طفلك الصغير يعاني من أعراض الجفاف الشديد أو الأمراض المرتبطة بالحرارة، اتصل بالرقم ثلاثة أصفار (000) واطلب سيارة إسعاف.

ما الذي يجب القيام به

إذا كان رضيعك أو طفلك يعاني من أعراض الجفاف الخفيف وكنت قلقًا بشأن ذلك، راجع طبيبك أو اتصل بhealthdirect على الرقم 1800 022 222 للحصول على معلومات ومشورات صحية 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع.

إذا كان رضيعك أو طفلك الصغير يعاني من أعراض الجفاف الشديد أو الأمراض المرتبطة بالحرارة، اتصل بالرقم ثلاثة أصفار (000) واطلب سيارة إسعاف.



للمزيد من المعلومات والنصائح:

امسح رمز QR أو تفضّل بزيارة:

www.health.nsw.gov.au/beattheheat

