

## الوقاية من امراض حرارة الصيف العالية

### ابقى في الداخل

افضل طريقة للتغلب على الحرارة العالية هي البقاء في مكان يؤمن لك التبريد. اذا لم يكن لديك مكيف هوائيا، اذهب الى مركز للتسوق او بناء عام لعدة ساعات. الإستحمام بالماء البارد يساعد ايضا على تبريد الجسم.

### رتب نشاطك الخارجي بانتباه

حاول ان تقلل من نشاطك خلال ساعات النهار شديدة الحرارة، وساعات بعد الظهر. اذا كان لا بد من الخروج في الحر، رتب برنامجك بحيث تكون في الخارج اما قبل الظهر او في المساء. اثناء وجودك في الخارج، خذ بعض الراحة في مناطق الظل. احذر من ترك الاطفال او الحيوانات في سيارة متوقفه.

### راقب نفسك

اذا لم تكن معتادا على العمل او الرياضة في الجو الحار، ابدأ ببطئ وزد سرعتك تدريجيا. قم باخذ فترات استراحة منظمة، مرتبة ومتتالية. اذا كان النشاط اثناء الحر يسبب ضربات للقلب او يسبب لك التنفس بصعوبة، توقف عن نشاطك، اذهب الى مكان ظل، وخذ قسطا من الراحة. خصوصا اذا احسست بدوخة، اضطراب، ضعف او اغماء.

### استخدم نظام الاصدقاء

اثناء موجات الحرارة العالية، اطمئن عن اصدقاءك وعائلتك واسأل احدهم ان يفعل نفس الشيء معك. اذا كنت تعرف شخصا متقدما في العمر او لديه حالة صحية معينة، اطمئن عنه مرتين على الاقل يوميا خلال موجة الحر. تنبه لعلامات الارهاق من الحر او ضربة الشمس.

درجات الحرارة العالية قد تسبب مشاكل صحية خطيرة. عليك ان تتعرف على اعراض الامراض التي تنسب من درجات الحرارة العالية وان تكون مستعدا للمساعدة.

حرارة الصيف قد تكون خطيرة. درجة حرارة الجسم العالية قد تسبب ضرر للدماغ واعضاء مهمة اخرى. بعض الاحوال الصحية قد تجعل من الصعب على الجسم ان يبقى ضمن درجة حرارة معتدلة في الجو الحار. ومن هذه الظروف التقدم في العمر، السمنة، الحرارة، الجفاف، امراض القلب، ضعف الدورة الدموية، حروق الشمس واستخدام الكحول والمخدرات. لوقاية صحتك عند ارتفاع درجات الحرارة:



### اكثر من السوائل

التعرق يفقد الجسم الكثير من الاملاح والمواد التي يحتاجها. عند ارتفاع درجة الحرارة، اشرب الكثير من الماء، العصير، والمشروبات الرياضية. تجنب شرب الكافيين (شاي، قهوة، كولا) و الكحول. وتأكد من الاكل بانتظام.

### استخدم الملابس الخفيفة والدهون الواقية من الشمس

استخدم اقل ما يمكن من الملابس اثناء وجودك داخل المنزل. استخدم ملابس خفيفة الوزن، الوان فاتحه، وفضفاضه. خلال ساعات الشمس الحارة، القبعة واسعة الاطراف

تساعد على حماية الرأس.



اذا كنت ستعرض للشمس المباشرة، استخدم الدهون الواقية من الشمس والتي تحتوي على عامل الوقاية (SPF) 15 او اكثر واتبع الارشادات الموجوده على العبوة. واعد استخدامها كل ساعتين ما دمت متعرضا للشمس.

تحذير: اذا قام طبيبك بتحديد كمية السوائل التي يسمح لك بتناولها او اذا كنت تأخذ حبوب الماء، اسأل طبيبك كم كمية السوائل التي تستطيع تناولها اثناء الجو الحار. اذا كنت تحت نظام غذائي قليل الملح، تحدث مع طبيبك قبل استخدام المشروبات الرياضية.



## معالجة أمراض حرارة الصيف العالية

التقلصات الحرارية هي الآم العضلات او التشنجات الناجمة عن النشاط الزائد. وعادة يصيب عضلات المعدة او الساقين. من المعتقد عموما ان فقدان الماء والملح نتيجة التعرق الشديد تسبب هذه الآلام. اذا كان لديك مشاكل في القلب او كنت متبعاً نظاماً غذائياً قليل الملح. احصل على العناية الطبية لهذا التقلص العضلي الناجم عن الحرارة. ماذا تفعل:

- توقف. اجلس بهدوء في مكان ظل.
- اشرب العصير او المشروبات الرياضية.
- خذ قسطاً من الراحة ولبضع ساعات لتتجنب الازهاق من الحر او ضربة الشمس.
- اذهب للطبيب اذا لم يتوقف الشد العضلي بعد ساعة واحدة.

حرق الشمس يحدث عندما يصبح لون الجلد احمر مؤلم وحرارته غير طبيعية بعد التعرض للشمس. يجب تجنب حرق الشمس لانه يتلف الجلد وقد يؤدي الى امراض اشد خطورة. ماذا تفعل:

- اذهب للطبيب اذا اصاب حرق الشمس طفل اقل من عمر سنة واحدة او اذا كان لدى المصاب ارتفاع في الحرارة. تقرحات او ألم حاد.
- ابقى بعيداً عن اشعة الشمس.
- عالج المنطقة المصابة بماء دافئ.
- ادهن المنطقة المصابة بالكريم المرطب. لا تستخدم اي نوع من الدهون او الزبدة.
- لا تفقء القرحة.

### لمزيد من المعلومات...

اتصل مع CDC للمعلومات باللغة الانجليزية او الاسبانية:

800-CDC-INFO (800-232-4636)

888-232-6348 (TTY)

او قم بزيارة موقعنا الالكتروني [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.bepreparedcalifornia.ca.gov](http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov)

ضربة الشمس تحدث عندما يعجز الجسم عن التحكم بدرجة حرارته. ترتفع حرارة الجسم بسرعة. لا يستطيع الجسم على التعرق. ولا يستطيع ان يبرد نفسه. علامات الإنذار تشمل: إحمراز. حرارة. جفاف الجلد. درجة حرارة عالية جداً للجسم. دوخة. غثيان. اضطراب. التصرف بغرابة أو عدم الوعي. نبض سريع. صداع. ضربة الشمس قد تسبب موت أو إعاقة إذا لم يتم معالجتها. ماذا تفعل:

- أطلب مساعدة طبية فوراً.
- ضع المصاب بالظل.
- خفف حرارة المصاب عن طريق رش الماء عليه بالحمام أو بصبور الحديقة أو غيره.
- لا تعط المصاب سوائل للشرب.
- إذا تأخر وصول المساعدة الطبية. إتصل بالمستشفى لإعطائك مزيد من المعلومات.

الازهاق من الحر هو مرض أبسط يحدث عندما يفقد الجسم الكثير من الماء والملح بواسطة التعرق. علامات الانذار تشمل التعرق الشديد. مغص. صداع. غثيان او قيء. شحوب. تعب. ضعف. دوخة وغماء. اذا لم يتم علاج الازهاق من الحر. ممكن ان يتحول الى ضربة شمس. احصل على مساعدة طبية اذا كانت علامات المرض شديدة او اذا كان لدى المصاب مشاكل في القلب أو ارتفاع في ضغط الدم. ساعد المصاب على تخفيف حرارته بواسطة:

- مشروبات غير كحوليه. بارده
- الراحة. التمدد
- دوش بارد. حمام بالمغطس أو حمام بفوطة مبللة
- التكييف الهوائي
- ملابس خفيفة الوزن