



كُن صديقاً وفيّاً:
الاستعداد
للطقس الحار

إن الطقس الحار والرطب ليس مزعجاً
فحسب، بل إنه أيضاً أخطر أنواع الظواهر
الجوية في مدينة نيويورك. يتسبب تغيُّر
المناخ في جعل الطقس الحار الخطير أكثر
شيوعاً وتطرفاً في مدينة نيويورك. كن
مستعداً وحافظ على سلامتك وسلامة
الآخرين من خلال اتباع النصائح المدرجة
في هذا الكتيب.

علامات الأمراض المرتبطة بالحرارة

إذا كنت أنت أو أحد معارفك يعاني من أعراض مرض
مرتبط بالحرارة، مثل ضربة الشمس أو الإرهاق،
فاتصل بالرقم **911** وانتقل إلى مكان بارد، واخلع
الملابس الإضافية، واشرب الكثير من الماء على الفور:

- تشنج العضلات
- التعرق الشديد بشكل غير عادي
- ضيق التنفس
- الدوار
- الصداع
- الضعف
- الغثيان





البقاء في جو بارد في الداخل

- اضبط مكيف الهواء على درجة 78 فهرنهايت (25.5 درجة مئوية تقريباً) أو على وضع "التبريد المنخفض" لتتمتع بالأمان والراحة وتوفير المال. إن استخدام المروحة أو فتح النوافذ لن يوفر تبريداً كافياً عندما يكون الجو حاراً جداً في الخارج.
- أغلق ستائر وأغطية النوافذ.
- حاول عدم استخدام الموقد أو الفرن.
- خذ حماماً أو دشاً بارداً.
- تناول كميات كبيرة من الماء، حتى وإن كنت لا تشعر بالعطش.
- تجنب المشروبات التي تحتوي على الكحول، أو الكافيين، أو السكر.

إذا لم يكن لديك مكيف هواء:

- تقدم بطلب للحصول على مكيف هواء مجاني من خلال برنامج مساعدة الطاقة المنزلية (Home Energy Assistance Program) على الرابط on.nyc.gov/3uQXwMo. قم بالتسجيل في برنامج المساعدة المالية لشركة Con Edison للحصول على خصم على قوائم المرافق الخاصة بك على الرابط bit.ly/3juNAAs.
- ابحث عن مكان قريب يحتوي على مكيف هواء، مثل منزل صديق، أو متحف، أو مكتبة.
- اتصل على الرقم 311 أو قم بزيارة الرابط finder.nyc.gov/coolingcenters للعثور على مركز تبريد قريب في مدينة نيويورك.



البقاء في جو بارد في الخارج

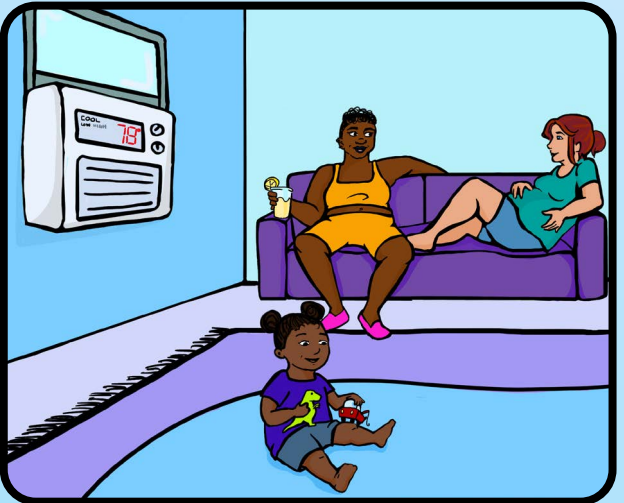
- تجنب النشاط البدني الشاق (مثل التمارين الترفيهية والعمل اليدوي الشاق).
- تناول كميات كبيرة من الماء، حتى وإن كنت لا تشعر بالعطش.
- تجنب المشروبات التي تحتوي على الكحول، أو الكافيين، أو السكر.
- ابق في الظل وبعيداً عن أشعة الشمس المباشرة.
- ارتدِ ملابس خفيفة وقبعة لحماية وجهك ورأسك.
- استخدم كريماً واقياً من الشمس بدرجة حماية SPF 15 أو أعلى.
- قُمْ بحصر الأنشطة الخارجية في الصباح الباكر وأواخر المساء، عندما لا تكون الشمس قوية.

إذا كنت تعمل في الهواء الطلق بانتظام، فأنت معرض لخطر أكبر للإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة. لتقليل المخاطر التي قد تتعرض لها أنت وزملاؤك:

- أوقف كل الأنشطة وانتقل إلى مكان بارد إذا شعرت بالإغماء أو الضعف.
- اشرب الماء كل 15 دقيقة.
- خذ فترات راحة من آنٍ لآخر في مناطق مظلة أو مكيفة الهواء.
- ارتدِ ملابس خفيفة، وفضفاضة، وذات ألوان فاتحة.
- تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين، أو السكر.

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض المرتبطة بالحرارة

- الأشخاص الذين ليس لديهم أجهزة تكييف هواء أو لا يستخدمونها
- البالغون الذين تبلغ أعمارهم 60 عاماً أو أكثر
- الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مزمنة، مثل أمراض القلب، أو الصحة العقلية أو الحالات المرضية الإدراكية، أو مرض السكري
- الأشخاص الذين يستخدمون المخدرات أو يشربون الكحول بكثرة
- الأشخاص الذين يتناولون أدوية تجعل من الصعب على أجسامهم البقاء باردة (مثل مدرات البول وبعض مضادات الاكتئاب وأدوية ضغط الدم)
- الأشخاص ذوي القدرة المحدودة على الحركة أو غير القادرين على مغادرة منازلهم
- الرضع والأطفال الذين تقل أعمارهم عن 4 أعوام
- الأشخاص الذين يعملون في الهواء الطلق أو في الأماكن الداخلية الحارة
- الأشخاص الحوامل
- السود وذوي الدخل المنخفض في نيويورك (بسبب عدم المساواة النظامية التي تخلق تفاوتات في الوصول إلى الموارد، مثل السكن بأسعار معقولة، وتكييف الهواء، والرعاية الصحية)





عندما يكون الجو حاراً جداً في الخارج، تذكر أن **تكون صديقاً وفيّاً!** قُم بالاطمئنان على الأصدقاء والعائلة والجيران والزملاء للتأكد من بقائهم آمنين وبصحة جيدة.



للمزيد من المعلومات، يرجى
مسح رمز الاستجابة السريعة
(QR) ضوئياً، أو زيارة الرابط
nyc.gov/health/heat

