

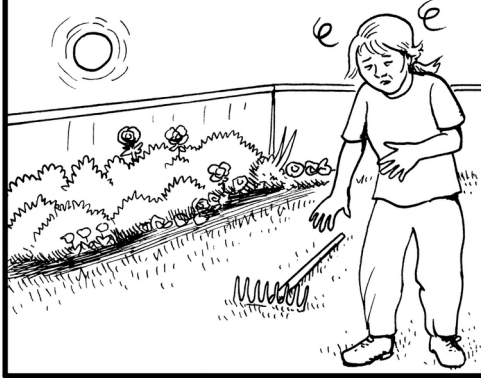
حافظ على سلامتك في الطقس الحار

في الأيام الحارة في مقاطعة مولتنوماه، يعاني الكثير من الناس من مشاكل صحية خطيرة.

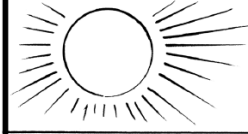


أمراض المناخ الحار
إذا لم يمتحن جسم المرء من خفض حرارته بسرعة كافية، فقد يتعرض للإنهاك الحراري.
قد يشعر المرء بالأعراض التالية:

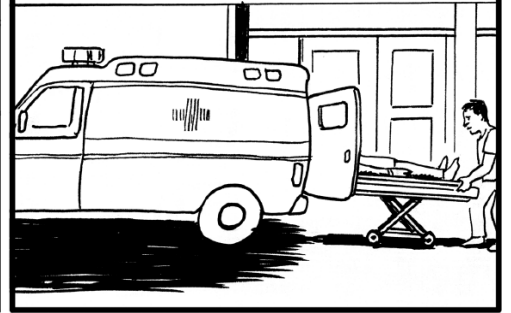
- تشنجات في العضلات
- الشعور بالدوار أو الضعف
- صداع
- الغثيان والقيء



في الأيام التي يكون فيها الطقس حاراً في مقاطعة كنف، يواجه الكثيرون مشاكل صحية خطيرة.



EMERGENCY ROOM



بعض الناس معرضون أكثر من غيرهم لمشاكل القلب والسكتات الدماغية والفشل الكلوي، وهذه المشاكل الصحية هي الأكثر شيوعاً خلال الأيام الحارة.



تزداد صعوبة التكيف مع الحر بعد تجاوز سن 65.



العمل في الخارج يعرضني للخطر.

إذا ظهرت أعراض ضربة الشمس على أحدهم، اتصل بالرقم 1-911! وانقل الشخص إلى مكان بارد على الفور.



ضربات الشمس خطيرة للغاية وقد تكون مميتة ما لم تعالج فوراً. راقب الأعراض التالية:

- ارتفاع شديد في الحرارة
- احمرار في البشرة مع سخونة وجفاف
- نبض قلب سريع، قوي
- التشنوش الذهني وفقدان الوعي



تحدث مع طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن ما إذا كانت الأدوية التي تتناولها أو حالتك الصحية تجعلك عرضة لخطر الإصابة بالمشاكل الصحية أكثر من غيرك في الطقس الحار.

يمكن أن يحد هذا الدواء من قدرة جسمك على الحفاظ على رطوبته وإبقاء درجات حرارته عند مستويات صحية.



حسناً، سوف أحرص على الحفاظ على برودة جسمي وشرب المزيد من الماء.

يمكن أن تجعلك بعض الأدوية أكثر عرضة للمشاكل الصحية نتيجة الحر.

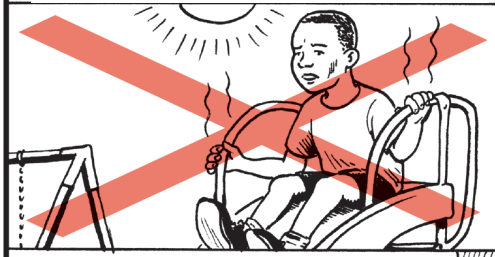


قد تزيد بعض الحالات المرضية من صعوبة خفض جسمك للحرارة.

أعاني من مرض السكري، لذا أحرص على مراقبة مستويات السكر في دمي خلال الأيام الحارة.



في الأيام الحارة، أبعد الأطفال عن أشعة الشمس المباشرة في الفترات الأكثر حرارة خلال اليوم.



الظل ممتاز!



الأطفال معرضون أيضاً للإرهاك الحراري لأنهم نشطون للغاية وغالباً ما ينسون شرب الماء.



حافظ على سلامتك في الطقس الحار تأكد من سلامة عائلتك وجيرانك الذين هم أكثر عرضة للخطر في الطقس الحار.



ماذا يتعين عليك فعله لخفض حرارة جسمك الإكثار من شرب الماء والسوائل الأخرى أمر مهم، فلا تنتظر حتى تشعر بالعطش لكي تشرب الماء.



يتعين على الأشخاص الذين يعملون في الخارج اخذ فترات راحة متكررة لخفض حرارة الجسم.



لا تترك الرضع أو الأطفال الصغار أو الحيوانات الأليفة داخل سيارة مركونة، حتى بعد إنزال زجاج السيارة. لا تتركهم داخل السيارة ولو لدقيقة واحدة! لأنه يمكن أن ترتفع درجة الحرارة داخل السيارة لمستويات خطيرة في غضون ثوان معدودة!



حاول الذهاب إلى مكان يوجد فيه مكيف هواء خلال الأيام الحارة.



العب في النوافير والمرشات المائية وتوجه إلى المسابح واحرص على البقاء في الأماكن الظليلة.



تناول الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من الماء.

