

# قزمة الصقيع و انخفاض حرارة الجسم

يأتي الهواء البارد للغاية كل شتاء ويؤثر على ملايين الأشخاص في جميع أنحاء ولاية إلينوي. فقد يكون الهواء القطبي خطيرًا إذا أتى مع الرياح السريعة وموجات الرياح الشديدة البرودة والخطورة. لذلك فإن الأشخاص المعرضين للبرد الشديد عرضة لقزمة الصقيع ويمكن أن يصابوا بانخفاض حرارة الجسم في غضون دقائق.

## انخفاض حرارة الجسم

- انخفاض حرارة الجسم هو انخفاض درجة حرارة الجسم بشكل غير عادي وغالبًا ما يكون مصحوبًا بالارتعاش أو الإرهاق أو الارتباك أو توتر اليدين أو فقدان الذاكرة أو التلعثم في الكلام أو النعاس. فعند الإصابة، اطلب العناية الطبية فورًا.
- يحدث انخفاض حرارة الجسم عندما يفقد الجسم الحرارة بشكل أسرع مما يمكنه إنتاجها.
- إذا كنت تشك في انخفاض حرارة الجسم، فانتقل إلى غرفة دافئة وقم بتدفئة منتصف جذع الجسم أولاً، باستخدام بطانيات دافئة على الجسم بالكامل (بما في ذلك الرأس) للبقاء جافًا وزيادة درجة حرارة الجسم الأساسية.
- لا تعط المصاب بانخفاض حرارة الجسم المشروبات الساخنة أو الكحول.

## قزمة الصقيع

- أجزاء الجسم الأكثر عرضة لقزمة الصقيع هي الجلد المكشوف والأطراف (اليدين والقدمين).
- تشمل العلامات والأعراض فقدان الإحساس وظهور لون بأحشاء الوجه وأصابع اليدين والقدمين.
- عالج الإصابة بالذهاب إلى غرفة دافئة.
- ضع الجزء المصاب في ماء دافئ (وليس ساخن).
- استخدم حرارة الجسم بدلاً من وسادة التدفئة.
- أو قم بالتدليك للحصول على الدفء.
- قم بتدفئة المناطق المصابة ببطء واطلب المساعدة الطبية إذا لزم الأمر.



## إرشادات لتجنب قزمة الصقيع وانخفاض حرارة الجسم

- تجنب الإجهاد المفرط، مثل إزالة الثلوج الكثيفة أو المشي في الثلوج العميقة، لأن ذلك قد يسبب نوبة قلبية في أي عمر.
- ارتد الملابس الفضفاضة والدافئة بعدة طبقات فهي تعزل الحرارة بشكل أفضل وتبقيك دافئًا.
- حافظ على قدميك ويديك جافة قدر الإمكان.
- حافظ على تغطية جسمك.
- ارتد قفازات أو واقيات اليدين.
- يفقد ما لا يقل عن نصف حرارة جسمك إذا لم يكن رأسك مغطى... لذا ارتد قبعة.



Ready.Illinois.gov



العنوان: 2200 S. Dirksen Parkway  
Springfield, Illinois 62703  
المكتب الرئيسي لوكالة IEMA هاتف (217) 782-2700  
الرد على مدار 24 ساعة (217) 782-7860



@ReadyIllinois



@ReadyIllinois



ReadyIllinois



@ReadyIllinois

ولاية إلينوي

وكالة إدارة الطوارئ في إلينوي ومكتب الأمن الداخلي (Illinois Emergency Management Agency)  
(and Office of Homeland Security)

