

السلامة من الحرارة



الحرارة واحدة من الأسباب الرئيسية للوفيات المرتبطة بالطقس في الولايات المتحدة. فعادة ما يؤدي ارتفاع درجات الحرارة إلى مئات الوفيات كل عام، ويمكن لأي شخص أن يتعرض لإصابات ناجمة عن الحرارة... حتى مع فترات التعرض القصيرة.

تشمل الفئات المعرضة للخطر الأطفال الصغار والرضع وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة والحوامل، وهم جميعًا أكثر عرضة لخطر الإصابة بسبب الحرارة.

معلومات وإرشادات الحرارة

- في يوليو 1995، ساهمت الحرارة الشديدة في وفاة أكثر من 700 شخص في منطقة شيكاغو.
- تشمل الأمراض المرتبطة بالحرارة التشنج الحراري والإجهاد الحراري وضربة الشمس.
- حافظ على رطوبة جسمك جيدًا ولكن تجنب الكحوليات والمشروبات السكرية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين.
- تناول ما لا يقل عن 1,5 إلى 2 لتر من السوائل يوميًا.
- ارتد ملابس فضفاضة وخفيفة الوزن وذات ألوان فاتحة.
- انتبه للأطفال وكبار السن ومن يحتاجون إلى رعاية خاصة عن كثب أثناء ارتفاع درجات الحرارة.
- لا تترك الأطفال أو الحيوانات الأليفة داخل سيارة مغلقة، حتى ولو لفترات قصيرة. ففي الأيام الحارة، قد ترتفع درجات الحرارة داخل المركبات المغلقة إلى ما بين 140 درجة و190 درجة فهرنهايت خلال 30 دقيقة.

كيفية الحفاظ على برودة الجسم:

- إذا كنت بالخارج، ابق في الظل أو تحت التند والمظلات قدر الإمكان.
- حافظ على إضاءة منزلك منخفضة أو مطفأة، والستائر مغلقة، وتجنب استخدام الفرن.
- حافظ على تهوية الغرف جيدًا باستخدام مكيفات الهواء أو المراوح.
- إذا لم يكن لديك مكيف هواء أو مرواح، فاحرص على إبقاء النوافذ مفتوحة.
- واظب على الاستحمام بالماء البارد. استخدم مناشف مبللة باردة لتبريد جسمك.
- تعرض الجسم لمكيف الهواء، حتى لبضع ساعات يوميًا، يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة.
- ادخل مراكز التبريد والمساح العامة والمتاجر ومراكز التسوق المكيفة.

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 (Illinois Emergency Management Agency)
ومكتب الأمن الداخلي (Office of Homeland Security)

