



الحرارة الشديدة دليل الاستجابة



الأفراد والعائلات

تعلن حالة الطوارئ الخاصة بالحرارة عند ارتفاع مؤشر الحرارة إلى أعلى من 100° فهرنهايت لمدة يوم أو إلى أعلى من 95° فهرنهايت لمدة يومين أو أكثر، ومؤشر الحرارة هو مقياس يجمع بين درجة الحرارة والرطوبة. ولكن، يمكن حدوث الأمراض والوفيات المرتبطة بالحرارة في درجات حرارة أقل انخفاضًا. في مدينة نيويورك، تحدث معظم حالات الوفيات المرتبطة بالحرارة داخل المنازل الحارة. تشمل أعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة سخونة وجفاف الجلد أو برودة ورطوبة الجلد أو الارتباك أو الهلوس أو عدم التجاوب أو الغثيان أو القيء أو صعوبة في التنفس أو تسارع وقوة النبض أو الضعف أو الدوار.

اعرف المعرضين للخطر.



بعض الأشخاص يكونون أكثر عرضة للإصابة بمشكلات صحية بسبب الحرارة الشديدة. الأشخاص المعرضون على الأرجح للتأثر بالحرارة الشديدة يشملون الأشخاص الذين ليس لديهم مكيف هواء يعمل جيدًا بالإضافة إلى أنهم:

◀ يبلغون من العمر 65 عامًا أو أكثر

◀ يعانون من مشكلات صحية مزمنة مثل أمراض القلب أو مشكلات التنفس أو مرض السكري أو السمنة

◀ يعانون من أمراض عقلية خطيرة أو إعاقات في النمو

◀ يتناولون أدوية تؤثر على قدرة الجسم في الحفاظ على درجة حرارة طبيعية. راجع طبيبك للحصول على معلومات واستشارات حول أي أدوية تأخذها.

◀ يستخدمون العقاقير أو يشربون الكحوليات بكثرة

◀ منعزلون اجتماعيًا أو محدودو الحركة أو غير قادرين على مغادرة المنزل

إرشادات عامة

◀ احصل على معلومات صحية من مصادر موثوقة (nyc.gov و cdc.gov) والرقم (311).

◀ اشترك في خدمة أبلغ نيويورك (Notify NYC) للحصول على معلومات عن الأحداث الطارئة.

◀ إذا كنت تشعر -أنت أو أي شخص تعرفه- بالإرهاك أو كنت تحتاج إلى مساعدة على التكيف، فتفضل بزيارة الموقع الإلكتروني lifenet.nyc للحصول على مساعدة مجانية بلغتك.

◀ في حالات الطوارئ، اتصل دائمًا على الرقم 911.

تواصل.



◀ إذا كان لديك -أنت أو أي شخص تعرفه- أعراض مرض مرتبط بالحرارة، فاتصل على الرقم 911 أو اذهب إلى المستشفى.

◀ تفقّد الجيران والأصدقاء والأقارب الذين قد يكونون معرضين للخطر وساعدهم في إيجاد مكان بارد.

حافظ على برودة جسمك.



- ◀ إذا كان لديك مكيف هواء، فقم بضبطه على درجة حرارة 78° فهرنهايت للمحافظة على برودة جسمك ولحفظ الطاقة. عندما يكون الجو حارًا بالخارج، فقد يكون أكثر حرارة بالداخل!
- ◀ إذا لم يكن لديك مكيف هواء:
- ◀ فاذهب إلى مكان عام مثل مكتبة أو مركز تسوق أو مركز تبريد. ففضاء بضع ساعات في مكان مكيف الهواء يمكن أن يساعدك على الحفاظ على برودة جسمك بشكل أكبر. اتصل على الرقم 311 للعثور على مركز تبريد بالقرب منك.
- ◀ استحم بماء فاتر لتبريد جسمك. (إذا قمت باستخدام مياه باردة، فإن تغيير درجة الحرارة المفاجئ قد يصيبك بالدوار أو الغثيان).
- ◀ أغلق الستائر لحجب أشعة الشمس.
- ◀ قد تتأهل للحصول على إعانة وسائل تبريد الجو من برنامج إعانة الطاقة المنزلية (Home Energy Assistance Program)، الذي يقدم مكيفات هواء وخدمات تركيب مجانية للأشخاص الذين يستوفون متطلبات الدخل. اتصل على الرقم 311 للحصول على المزيد من المعلومات.
- ◀ تناول كميات كبيرة من الماء، حتى وإن كنت لا تشعر بالعطش.
- ◀ تجنب المشروبات التي تحتوي على الكحول أو الكافيين.

حافظ على سلامتك بالخارج.



- ◀ اشرب الماء كل 15 دقيقة.
- ◀ ابق في الظل وبعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة.
- ◀ خذ فترات راحة من وقت لآخر في المناطق المظللة أو مكيفة الهواء.
- ◀ ارتد ملابس خفيفة وواسعة وذات ألوان فاتحة.
- ◀ ارتد قبعة لحماية وجهك ورأسك.
- ◀ استخدم كريمًا واقياً من الشمس بدرجة حماية SPF 15 أو أعلى.
- ◀ اقصر الأنشطة على أوقات الصباح الباكر وفي الأوقات المتأخرة من المساء.



EXTREME HEAT RESPONSE GUIDE



A heat emergency is triggered when the heat index, a measure combining temperature and humidity, is above 100°F for one day or above 95°F for two or more days. However, heat-related illness and death can occur at lower temperatures. In New York City, most heat-related deaths happen inside hot homes. Symptoms of heat illness include hot, dry skin OR cold, clammy skin; confusion; hallucinations; unresponsiveness; nausea or vomiting; trouble breathing; rapid, strong pulse; weakness; or dizziness.



Know who is at risk.

Some people are at greater risk for health problems from extreme heat. People most likely to be affected by extreme heat include those who do not have a working air conditioner AND:

- Are 65 or older
- Suffer from chronic medical problems such as heart disease, breathing problems, diabetes or obesity
- Have serious mental illness or developmental disabilities
- Take medications that affect the body's ability to maintain a normal temperature. **Check with your doctor for information and advice about any medicines you may be taking.**
- Use drugs or drink heavily
- Are socially isolated, have limited mobility or are unable to leave the house



Reach out.

- If you or someone you know has symptoms of heat illness, call 911 or go to a hospital.
- Check on neighbors, friends and relatives who may be at risk and help them find a cool place.

GENERAL GUIDELINES

- **Get health information from credible sources (nyc.gov, cdc.gov and 311).**
- **Sign up for Notify NYC for information about emergency events.**
- **If you or anyone you know feels overwhelmed or needs help coping, visit lifenet.nyc for free help in your language.**
- **In an emergency, always call 911.**



Stay cool.

- If you have an air conditioner, set it to 78°F to stay cool and save energy. When it is hot outside, it can be even hotter inside!
- If you do not have air conditioning:
 - Go to a public place like a library, mall or cooling center. Even a few hours in an air-conditioned environment can help you stay cooler. Call 311 to find a cooling center near you.
 - Take a shower with lukewarm water to cool off. (If you use cold water, the sudden temperature change could make you dizzy or sick.)
 - Close shades or curtains to block the sun.
 - You may qualify for cooling assistance from the Home Energy Assistance Program, which provides free air conditioners and installation services for people who meet income requirements. Call 311 for more information.
- Drink plenty of water, even if you are not thirsty.
- Avoid drinks with alcohol or caffeine.



Be safe outdoors.

- Drink water every 15 minutes.
- Stay in the shade and out of direct sunlight.
- Take frequent rest breaks in shaded or air-conditioned areas.
- Wear lightweight, light-colored and loose-fitting clothing.
- Wear a hat to protect your face and head.
- Use sunscreen with SPF 15 or higher.
- Limit activity to early morning and late evening.