

حافظ على برودة جسمك هذا الصيف

إن الطقس الحار والرطب ليس مزعجاً فحسب، بل أن الحر الشديد يعد أكثر أنواع الظواهر الجوية فتكاً في مدينة نيويورك.

كُن مستعداً، وحافظ على سلامتك وسلامة الآخرين هذا الصيف.

علامات الأمراض المرتبطة بالحرارة

إذا كنت أنت أو شخص تعرفه تعانيون من أعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة، فانتقلوا إلى مكان بارد، وأزيلوا الملابس الزائدة، واشربوا كميات وفيرة من الماء فوراً. إذا ظهرت أعراض ضربة الشمس، اتصل بالرقم 911.

ضربة الشمس

التشوش، والهلوسات، وفقدان الإحساس بالاتجاهات

الدوار

فقدان الوعي أو عدم الاستجابة

صعوبة التنفس

الغثيان أو القيء

النبض السريع والقوي

الضعف

سخونة الجلد وجفافه

الإرهاق الحراري

الصداع

الدوخة أو الشعور بالإغماء

التعرق الغزير

برودة الجلد ورطوبته

الغثيان أو فقدان الشهية

النبض السريع والضعيف

انخفاض الطاقة

تشنجات العضلات

يمكن أن تكون ضربة الشمس قاتلة دون تلقي علاج طارئ.



يمكن أن يؤدي الإرهاق الحراري إلى ضربة شمس.



أنت أكثر عرضة لخطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة إذا كنت:

- تفرط في تناول الكحوليات أو تتعاطى المخدرات
- لا تتوفر لديك إمكانية الوصول إلى مكيف هواء
- تعاني من حالة صحية مزمنة، مثل أمراض القلب، أو حالة تتعلق بالصحة العقلية أو الإدراك، أو مرض السكري.
- تتناول الأدوية التي تجعل من الصعب على جسمك الحفاظ على برودته، مثل مدرات البول، وبعض مضادات الاكتئاب، وأدوية ضغط الدم.
- تعاني من محدودية في الحركة
- إذا كنتِ حاملاً

☀️ أن الأطفال دون سن 4 سنوات
والبالغين في سن 60 سنة فما
فوق معرضون أيضاً لخطر أعلى.

حافظ على برودتك في الخارج

- تجنب المشروبات التي تحتوي على الكحول أو الكافيين أو السكر.
- اشرب الكثير من الماء، حتى لو لم تكن عطشاً.
- ابقَ في الظل.
- ارتدِ ملابس خفيفة وقبعة.
- استخدم واقياً من الشمس بمعامل حماية 15 (SPF) أو أعلى.
- تجنّب النشاط البدني الشاق.
- انقل الأنشطة الخارجية إلى ساعات الصباح الباكر وأواخر المساء، حين لا تكون الشمس شديدة.
- خذ فترات راحة داخل مكان مُكَيَّف.

لمزيد من المعلومات، قُم بزيارة الرابط nyc.gov/health/heat للعثور على خيار تبريد في مدينة نيويورك، اتصل بالرقم 311 أو قُم بزيارة finder.nyc.gov/coolingcenters.

للحصول على المزيد من
المعلومات، قُم بزيارة الرابط
nyc.gov/healthysummer أو
امسح رمز الاستجابة السريعة (QR).

