



تغلب على الأجواء الحارة



حافظ على برودة جسمك وسلامتك

- اشرب الماء كثيرًا (أو المشروبات التي تحتوي على الإلكتروليتات).
- ارتدي ملابس خفيفة، وقبعة، وضع واقيًا من الشمس.
- تجنّب التعرّض لأشعة الشمس.
- قم بتبريد جسمك كل 30 إلى 45 دقيقة (عن طريق الجلوس في الظل، أو في مكان به مكيف هواء، أو باستخدام منشفة مبللة).
- استخدام أكثر أمانًا للأدوية في الأجواء الحارة: ابدأ بكمية صغيرة، تجنّب الاستخدام بمفردك، لا تستخدمها في السيارات المتوقفة. إذا قمت بالحقن، فإن الحرارة تسبب التورم والجفاف. احمل معك دائمًا النالوكسون.

يزداد الخطر إذا كنت...

- تبلغ من العمر 65 عامًا أو أكبر.
- تقضي الكثير من الوقت في الخارج.
- تعاني من حالة مرضية مزمنة مثل: أمراض القلب، أو داء السكري، أو السمنة، أو أمراض الرئة، أو أمراض الكلى.
- تتناول بعض الأدوية مثل: مدرات البول، أو مضادات الالتهاب، أو حاصرات بيتا، أو أدوية ضغط الدم.
- تتعاطى المخدرات أو الكحوليات.

اتصل بالرقم 911 إذا عانيت من الأعراض التالية: سخونة الجلد أو جفافه، أو احمراره، أو سرعة النبض، أو الارتباك، أو تلعثم الكلام، أو فقدان الوعي.

في أثناء انتظار تلقي المساعدة، يمكنك القيام بما يلي: نقل الشخص إلى مكان بارد. تبريد جسمه باستخدام أكياس الثلج، أو المناشف المبللة، أو الماء البارد. عدم إعطاء سوائل لشخص فاقد الوعي.

طلب
المساعدة



Human Resources
Administration
Department of
Homeless Services

Department of
Social Services

مراكز الاستقبال

مفتوحة على مدار 24 ساعة و 7 أيام في الأسبوع، ويوجد بها أماكن مكيفة مع خدمات الاستحمام، ويتوفر بها غسل ملابس، ووجبات طعام، وخدمات إدارة الحالات

Project Hospitality

150 Richmond Terrace, SI, NY 10301

9th Avenue

771 9th Avenue, New York, NY 10019

The Gathering Place

2402 Atlantic Avenue, Brooklyn, NY 11233

Paul's Place

114 West 14th Street, New York, NY 10011

Queens

100-32 Atlantic Avenue, Queens, NY 11416

Olivieri

257 West 30th Street, New York, NY 10001

Union Hall

92-32 Union Hall Street, Jamaica, NY 11433

Living Room

800 Barretto Street, Bronx, NY 10474

أقرب مركز

اسم المركز

العنوان

ساعات العمل / الملاحظات



PALM-96 (A)