



الصحة والسلامة عند ارتفاع حرارة الطقس الطقس في فصل الصيف في ميشيغان

توضّح صفيحة الوقائع هذه بعض آثار الحرارة الزائدة على الصحة. تابع القراءة لمعرفة المزيد من المعلومات حول الأمراض المرتبطة بدرجة الحرارة والطقس وكيفية حماية نفسك وعائلتك عندما يكون الطقس حاراً في الخارج.

مخاطر الطقس الحار على الصحة

عندما يكون الطقس حاراً جداً، يزداد خطر الإصابة بمرض مرتبط بدرجة الحرارة. وترتفع حرارة الجسم فلا يستطيع تبريد نفسه من خلال التعرّيق أو أي طريقة أخرى يزد نفسه فيها عادةً. ويُعدّ الإنهاك الحراري وضربة الشمس من أشدّ الأمراض المرتبطة بدرجة الحرارة. وقد يزداد الإنهاك الحراري سوءاً ويسبب ضربة شمس أو الموت إذا لم يُعالج. تُظهر الأرقام أدناه أعراضَ مشتركة للإنهاك الحراري وضربة الشمس.

أنواع الأمراض المرتبطة بدرجة الحرارة

أعراض الإنهاك الحراري

الإغماء أو الشعور بالدوار

التعرّيق الشديد

بشرة باردة وشاحبة ورطبة

الغثيان أو التقيؤ

النبض السريع

تشنجات في العضلات



أعراض ضربة الشمس

الارتباك، التوهان

ارتفاع كبير في درجة حرارة الجسم

جلد أحمر اللون وشديد السخونة، وقد يكون جافاً أو متعرقاً

الغثيان أو التقيؤ

النبض السريع

احتمال فقدان الوعي

ماذا يجب أن تفعل عند الإصابة بالإنهاك الحراري

- انتقل إلى مكان بارد.
- إرخِ الملابس.
- ضع قماشاً بارداً ومبلاً على الجسم أو خذ حماماً بارداً.
- اشرب مياهاً باردة.
- التّجئ إلى المساعدة الطبية في حال حدوث أي مما يلي:
- يتقيأ الشخص أو لا يستطيع الشرب.
- تزداد الأعراض سوءاً.
- تستمر الأعراض لأكثر من ساعة.

ماذا يجب أن تفعل عند التعرض لضربة شمس

- اتّصل بالرقم 911 على الفور.
- انقل الشخص إلى مكان أكثر برودة.
- ساعد في تخفيض حرارة الشخص من خلال استخدام أقمشة باردة أو إجراء حمام بارد.

الفئات المعرضة لخطر الإصابة

من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض مرتبطة بحرارة الطقس؟

- الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65
- العمّال في الهواء الطلق
- الأفراد والعائلات ذوو الدخل المنخفض
- الرضع والأطفال
- الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم
- الأشخاص الذين لا يملكون مكيفات هواء
- الأشخاص الذين يمارسون الرياضة في الهواء الطلق
- الأشخاص الذين يعانون من حالات مزمنة (مثل السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وأمراض الجهاز التنفسي)



يمكن للأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة أو يأخذون أدوية

- التحدّث مع مقدّم الرعاية الأولية الخاص بهم حول كيفية مراقبة وحماية أنفسهم عندما تكون درجة الحرارة مرتفعة جداً.

يمكن للعمّال في الهواء الطلق

- الإكثار من شرب الماء.
- استخدام واقي الشمس مراراً وتكراراً كما هو محدد على العبوة.
- طلب تأجيل موعد المهام إلى وقت مبكر أو لاحق من اليوم لتفادي العمل في حرارة منتصف اليوم إذا أمكن.
- يُرجى زيارة صفحة الويب [CDC/National Institute for Occupational Health and Safety \(NIOSH\) Heat Stress](https://www.cdc.gov/niosh/heatstress/) للمزيد من المعلومات (URL: bit.ly/NIOSH-Heat-Stress).

يمكن للأشخاص الذين لا يملكون مكيفات هواء

- استخدام نظام الأصدقاء - اطمئن على صديق أو جار واطلب من شخص آخر القيام بالأمر نفسه لأجلك.
- إذا كان أحد أفراد العائلة يبلغ من العمر 55 سنة على الأقل، أو إذا كان مكيف الهواء ضرورياً من الناحية الطبية، تقدّم بطلب إلى برنامج الإغاثة في حالات الطوارئ (SER) من خلال زيارة الرابط [MI Bridges](https://bit.ly/MiBridges-SER) (URL: bit.ly/MiBridges-SER).
- أرسل رسالة أو اتصل على الرقم [Michigan 211](https://www.mi211.org) (URL: [mi211.org](https://www.mi211.org)) أو اتصل بإدارة الصحة المحلية لتحديد مواقع لمركز تبريد (مكان عام تجهّزه الحكومة المحلية خلال الطقس الحار) وأماكن إيواء مكيفة الهواء في منطقتك.
- إمضاء الوقت في مراكز التسوق، أو المكاتب العامة، أو أي مباني عامة أخرى - حتى أن إمضاء بضع ساعات في مكان مكيف الهواء قد يكون مفيداً.

الأطفال والأشخاص ذوو الإعاقة والحيوانات الأليفة في السيارات



تحتاج السيارة إلى دقيقتين لتبلغ درجات حرارة غير آمنة. يُترك الأطفال والحيوانات الأليفة في سيارات مركونة في كل سنة ويموتون بسبب ضربة الشمس¹ وتشكّل ضربة الشمس السبب الرئيسي للوفيات المرتبطة بالسيارات إنما من دون حوادث للأطفال ما دون السن الخامسة عشر².

- لا تترك أبداً طفلاً أو شخصاً مصاباً بإعاقة أو حيواناً أليفاً في سيارتك، حتى ولو تركت النوافذ مفتوحة.
- حتى أن أكثر الأشخاص رعاية ويقظة قد ينسون أن طفلهم أو حيوانهم الأليف في السيارة. لذا، تحقق دائماً من أن جميع الأطفال والحيوانات الأليفة هم خارج السيارة قبل إغلاقها والابتعاد عنها.
- علم الأطفال أن السيارات ليست مكاناً آمناً للعب. احفظ المفاتيح في مكان بعيد عن متناول الأطفال.
- اترك الحيوانات الأليفة في المنزل حينما تستطيع.

لا تترك أبداً الرضع أو الأطفال أو الحيوانات الأليفة في سيارة متوقفة.

ترتفع حرارة جسم الطفل من ثلاث إلى خمس مرات أسرع من جسم البالغ.

كيف يمكنني حماية نفسي؟

نصائح للحفاظ على برودة الجسم

- ارتدِ ثياباً فضفاضة وخفيفة الوزن وذات ألوان فاتحة.
- تجنّب التعرّض لأشعة الشمس مباشرة.
- شاهد النشرة الجوية. امنح نفسك بعض الوقت لتتكيف مع الطقس الحار.
- قلّص الوقت الذي تبقى فيه في مكان حار.
- عندما تكون درجة الحرارة أعلى من 90 فهرنهايت، ابحث عن مكان مكثّف الهواء أو استحمّ أو اغتسل بمياه باردة. لا تعتمد على المراوح الكهربائية للبقاء بارداً.

حافظ على برودة جسمك



نصائح للحفاظ على رطوبة الجسم

- اشرب المياه بكمية أكبر من المعتاد.
- عادة ما يكون شرب المياه بوتيرة أكبر أفضل من شرب كميات كبيرة من المياه بشكل غير منتظم.
- اشرب قبل أن تشعر بالعطش.
- تجنّب شرب الكحول أو السوائل التي تحتوي على كمية كبيرة من السكر و/أو الكافيين.

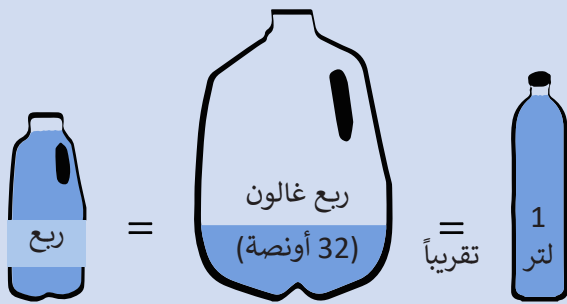
حافظ على رطوبة جسمك



إن شرب المياه هي أفضل طريقة للحفاظ على رطوبة الجسم أثناء العمل في الطقس الحار.

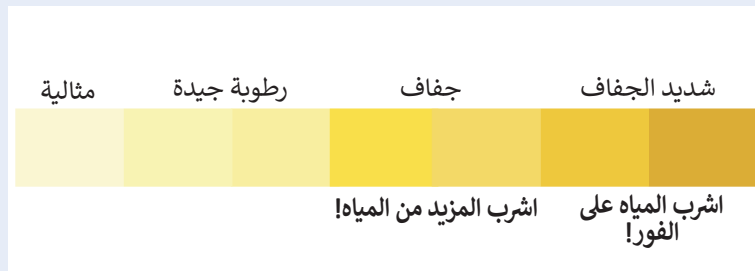
من المهم أيضاً تناول وجبات منتظمة لاستبدال الملح الذي يفقده الجسم من التعرّق.

عند العمل أو التحرك في الطقس الحار، اشرب كوباً واحداً من المياه تقريباً في كل 15 إلى 20 دقيقة. اشرب ليترًا واحداً من المياه تقريباً في الساعة².



فحص لون البول

يحدّد لك لون البول ما إذا عليك أن تشرب المزيد من المياه. إذا كانت رطوبة جسمك جيدة، سيكون لون البول أصفر فاتحاً. كلما كنت تعاني من الجفاف، كلما كان لون البول داكناً أكثر³.



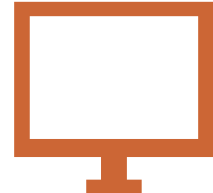
استكشف بيانات ميشيغان

- يُرجى زيارة موقع برنامج التتبع في ميشيغان (MiTracking) والنقر على الزر "استكشف البيانات" "Explore Data" للاطلاع على بيانات ميشيغان حول الأمراض المرتبطة بالحرارة والحرارة الشديدة.
- من أجل الإطلاع على بيانات الأمراض المرتبطة بالحرارة، اختر الفئة "الصحة" "Health" ومنطقة المحتوى "الأمراض المرتبطة بالحرارة" "Heat-illness".
- من أجل الإطلاع على بيانات الحرارة الشديدة، اختر الفئة "البيئة" "Environment"، ومنطقة المحتوى "التغير المناخي" "Climate change"، ومؤشر "الحرارة الشديدة (البيانات التاريخية)" "Extreme heat (historical data)".
- اطلع على تقرير برنامج ميشيغان للتكيف مع التغير المناخي والتكيف الصحي عن آثار الحرارة الشديدة على الصحة (-) URL: bit.ly/Heat-Impacts-(Health).

احصل على الإنذارات

- تواصل مع مكتب إدارة الحالات الطارئة في مقاطعتك أو المكتب المحلي لرؤية نوع نظام الإنذارات المحلي الذي يستخدمه.
- انتبه إلى التقارير عن الطقس عندما يكون الجو حاراً أو عند إعلان حالة طوارئ مرتبطة بشدة الحرارة.
- تقدّم الكثير من تطبيقات الطقس على الهواتف معلومات إنذار حراري من خدمة الطقس الوطنية (NWS). تصدر خدمة الطقس الوطنية إرشادات متعلقة بالحرارة وتحذيرات من الحرارة الشديدة عندما يكون من المتوقع أن يرتفع مؤشر حرارة الطقس* ليصل إلى مستوى خطير.

ابق على إطلاع



- تصدر خدمة الطقس الوطنية إرشاداً متعلقاً بحرارة الطقس في ميشيغان عندما يكون من المتوقع أن تتجاوز قيمة مؤشر الحرارة 100 فهرنهايت خلال ثلاث ساعات متتالية، ومن المحتمل أن تستمر حتى الليل إذا كانت درجات الحرارة المنخفضة قريبة من 70 أو ما فوق. قد تصدر خدمة الطقس الوطنية إرشاداً متعلقاً بالحرارة لمعايير أدنى إذا كانت في بداية الفصل أو خلال موجة حارّة ممتدة على عدة أيام⁴.
- تصدر خدمة الطقس الوطنية تحذيراً متعلقاً بحرارة الطقس في ميشيغان عندما يكون من المتوقع أن تتجاوز قيمة مؤشر الحرارة 105 فهرنهايت خلال ثلاث ساعات متتالية على الأقل⁴.

*يحتسب مؤشر الحرارة الآثار المشتركة للرطوبة النسبية ودرجة الحرارة الفعلية للهواء لتقدير الضغط الحراري على جسم الإنسان.

الموارد الأخرى

- يُرجى زيارة الصفحات الإلكترونية التالية للمزيد من المعلومات:
- [العلامات والأعراض التحذيرية للأمراض المرتبطة بحرارة الطقس](https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html) التي يحددها مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) (URL: cdc.gov/).
- إرشادات [حماية الفئات الضعيفة من الحرارة الشديدة](https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html) من مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) (URL: https://bit.ly/CDC-Vulnerable-). (to-Heat)
- [نصائح للوقاية من الأمراض المرتبطة بحرارة الطقس](https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html) من مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) (cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html).
- [رابط الحفاظ على برودة جسم حيواناتك الأليفة](https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html) من الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي (https://bit.ly/NWS-Keep-pets-cool).
- [الحيوانات الأليفة في السيارات](https://www.avma.org/pets-in-cars) من الجمعية الأمريكية للطب البيطري (URL: https://bit.ly/AVMA-pets-in-cars).

المراجع

1. خدمة الطقس الوطنية. الأطفال والحيوانات الأليفة والسيارات. تم الإطلاع عليه في 19 آذار/مارس 2022، من [weather.gov/safety/heat-children-pets](https://www.weather.gov/safety/heat-children-pets).
2. الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال. منع حالات وفاة الأطفال في السيارات الحارة. تم الإطلاع عليه في 7 أيار/مايو 2021، من <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/on-the-go/Pages/Prevent-Child-Deaths-in-Hot-Cars.aspx>.
3. مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها. 2017. الضغط الحراري: الرطوبة. تم الإطلاع عليه في 23 أيار/مارس 2021 من [Heat Stress: Hydration](https://www.cdc.gov/heat-stress/hydration) ((cdc.gov)).
4. خدمة الطقس الوطنية. التوعية بشأن حرارة الطقس. تم الإطلاع عليه في 19 آذار/مارس 2020 من [weather.gov/dtx/heataware2](https://www.weather.gov/dtx/heataware2).

هل لديك أي أسئلة حيال المعلومات الواردة في صفحة الحقائق هذه؟

اتصل على الرقم 1-800-648-6942.



أعد برنامج ميشيغان للتكيف مع التغير المناخي والتكيف الصحي وبرنامج التتبع في ميشيغان (MiTracking)، وإدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ولاية ميشيغان صفحة الحقائق هذه وتم تحديثها في حزيران/يونيو 2022.

لن تستثني إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان أي فرد أو مجموعة من المشاركة في برامجها، أو ترفض الحصول على المنافع منها، أو تميّز ضدهم بسبب العرق، أو الجنس، أو الدين العمر أو الأصل القومي، أو اللون، أو الطول، أو الوزن، أو الحالة الاجتماعية، أو الاعتبارات الحزبية، أو الإعاقة أو المعلومات الجينية التي لا علاقة لها بأهلية الشخص.

MDHHS-Pub-1405-AR (6-22)