

الحرارة الشديدة

المصطلحات الأساسية

ما المقصود بها

- ◀ **الموجة الحارة** تشير إلى فترة طويلة من الحرارة المفرطة، وغالبًا ما تكون مترامنة مع ارتفاع نسبة الرطوبة.
- ◀ **مؤشر الحرارة** يوضح درجة الحرارة، مع مقدار الرطوبة النسبية والتعرض لأشعة الشمس، بالإضافة إلى درجة حرارة الهواء المطلقة. يمكن أن يؤدي التعرض لأشعة الشمس الكاملة إلى زيادة مؤشر الحرارة بنسبة 15 درجة.
- ◀ **التشنجات الحرارية** تشير إلى الآلام والتقلصات العضلية الناجمة عن بذل مجهود شاق.
- ◀ **الإجهاد الحراري** يحدث عادةً عندما يمارس الأشخاص تمرينًا شاقًا أو يعملون في مكان حار ورطب، ويفقد الجسم سوائله من خلال التعرق الشديد. تجب معالجة الإجهاد الحراري بتناول السوائل أو تبريد البشرة، وإلا سيحول إلى ضربة حرارة.
- ◀ **ضربة الحرارة** (أو "ضربة الشمس") تشير إلى حالة تهدد الحياة، حيث يتوقف نظام التحكم في درجة الحرارة، الذي ينتج العرق لتبريد الجسم، عن العمل لدى الشخص المصاب. يفقد ضحايا ضربة الحرارة تماسكهم ووعيهم تمامًا، ويحتاجون إلى رعاية طبية فورية.

قد تكون الحرارة الشديدة - خاصةً عندما تكون مترامنة مع ارتفاع نسبة الرطوبة - مميتة، ما يؤدي إلى تباطؤ عملية التبريد ومن ثمَّ يتطلب من الجسم بذل جهد أكبر لخفض درجة حرارته الداخلية. قد يؤدي التعرض المفرط للحرارة و/أو فرط الإجهاد (المبالغة في ممارسة التمارين أو بذل الجهد) إلى الإصابة بأحد الأمراض الناجمة عن الحرارة، وهي التشنجات الحرارية والإجهاد الحراري وفي نهاية المطاف الإصابة بضربة حرارة. تشكل الأمراض الناجمة عن الحرارة خطرًا كبيرًا ولا سيما على الأطفال وكبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة أو الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن.

ما يجب القيام به

قبل حالة الطوارئ (الاستعداد/التخفيف)

- إذا كان يجب عليك أن تمارس التمارين الرياضية، ففكر في ممارسة الأنشطة الداخلية. إذا كان يجب عليك أن تمارس التمارين الرياضية في الخارج، فقم بذلك خلال فترات النهار الأقل حرارة واشرب سوائل إضافية واستعن بأصدقائك واحتفظ بهاتف بالقرب منك وقلل مستوى الجهد المبذول.
- إذا شعرت بالدوار أو ارتفاع درجة حرارتك أو أنك لست على ما يرام، فاتخذ ما يلزم من الإجراءات على الفور!
 - توقف عن القيام بأي عمل شاق.
 - انتقل إلى مكان بارد.
 - اشرب شيئًا إن استطعت.
 - اعمل على تبريد بشرتك عن طريق أخذ حمام بارد أو وضع أي شيء بارد على جسدك.
- اتصل بشخص ما للحصول على المساعدة أو اتصل برقم الطوارئ 911 قم بذلك قبل أن تهدد حالتك مهارات التفكير النقدي لديك!
- اطمئن على الجيران الأكبر سنًا وأي جيران ليس لديهم مكيف هواء.

بعد حالة الطوارئ (التعافي)

- استشر طبيبًا مهنيًا إذا لم تتحسن حالتك الناجمة عن الحرارة.
- استمر في شرب السوائل.

- سجّل في Fairfax Alerts واحصل على راديو طقس يعمل ببطارية أو ذراع توير من الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي (NOAA).
- إذا كنت تمتلك مكيف هواء فاحرص على صيانته بانتظام.
- اشرب الكثير من السوائل. عليك معرفة متطلبات جسدك ومعرفة حالته الطبيعية.
- ارتد ملابس فضفاضة تغطي أكبر قدر ممكن من البشرة. تعكس الملابس خفيفة الوزن ذات الألوان الفاتحة الحرارة وأشعة الشمس وتساعد في الحفاظ على درجات حرارة الجسم الطبيعية.
- إعادة جدولة الأنشطة الخارجية، إن أمكن.
- لا يترك الأطفال أو الحيوانات الأليفة بمفردها في السيارات المغلقة.
- تعلم الإسعافات الأولية.
- راجع قسمي "انقطاع التيار الكهربائي/التعقيم" و"حالات الطوارئ الطبية" أدناه.

أثناء حالة الطوارئ (الاستجابة)

- احرص على البقاء في مكان مغلق قدر الإمكان وتجنب التعرض للحرارة والشمس.
- اشرب الكثير من المياه أو المشروبات الرياضية الإلكترونية.
- تجنب القيام بالأعمال الشاقة خلال فترات النهار الأكثر حرارة.
- استعن بأصدقائك عند العمل في درجة حرارة شديدة واحتفظ بهاتف بالقرب منك وخذ فترات استراحة على نحو متكرر.