

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من حالة طبية طارئة تتعلق بالحرارة، فاتصل على الرقم 911.



كن مستعدًا للحرارة الشديدة

اتبع نصائح السلامة هذه
أثناء حالات الطوارئ الحرارية:

- شرب الكثير من السوائل.
- البقاء في الأماكن المغلقة وبعيدًا عن الحرارة.
- ارتداء الملابس الخفيفة.
- عدم ترك الأطفال أو كبار السن أو الحيوانات الأليفة بمفردهم في السيارة.



حافظ على برودتك في الأماكن المكيفة

أثناء الحرارة الشديدة، ابق في الأماكن المكيفة، خاصة بين الأوقات الأكثر سخونة من اليوم (10 صباحًا - 3 مساءً). للحصول على قائمة بمرافق مقاطعة فيرفاكس المفتوحة للجمهور أثناء الأحداث الحرارية، قم بمسح رمز الاستجابة السريعة هذا أو زيارة:

www.fairfaxcounty.gov/topics/extreme-heat-resources



هل تحتاج إلى مساعدة إضافية؟

يربط تخطيط الخدمات المنسقة (CSP) سكان مقاطعة فيرفاكس بالخدمات والموارد القائمة على المقاطعة والمجتمع. يرجى الاتصال على 703-222-0880 لمزيد من المعلومات.



ابق على اطلاع على تنبيهات فيرفاكس!

هل تعلم أنه يمكنك التسجيل للحصول على تنبيهات وتحديثات مهمة في حالات الطوارئ أثناء حالات الطوارئ الحرارية؟ يمكن إرسال تنبيهات فيرفاكس عبر الهاتف والرسائل النصية والبريد الإلكتروني والمزيد.

الاشتراكات للاختيار:

1. تنبيهات الطوارئ
2. ظروف الطقس القاسية
3. مكتب منع التشرذم وإنهائه
- a. موارد ومعلومات التشرذم
- b. موارد التبريد والتدفئة للتشرذم
- a. عدم هطول الأمطار
- i. التحذير من الحرارة المفترطة
- ii. مراقبة الحرارة المفترطة
- iii. استشارات الحرارة

للتسجيل، امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا أو تفضل بزيارة: www.fairfaxcounty.gov/alerts

ضربة شمس

الإنهاك الحراري

التصرف بسرعة

اتصل على 911

- نقل الشخص إلى منطقة أكثر برودة
- فك الملابس وإزالة الطبقات الإضافية
- التبريد بالماء أو الثلج

التشوش

الدوار

عندما يصبح اللاوعي هو المسيطر



الدوار

العطش

الإفراز
الغزير للعرق

الغثيان

الضعف

التصرف بسرعة

- الانتقال إلى منطقة أكثر برودة
- فك الملابس
- شرب رشفة ماء بارد
- طلب المساعدة الطبية في حال عدم تحسن الأعراض.

يمكن أن يؤدي الإرهاق الحراري إلى ضربة شمس.

قد تؤدي ضربة الشمس إلى الوفاة أو إعاقة دائمة إذا لم يتلق المصاب علاجًا عاجلاً.

