



ارصد الحرارة: ما يجب فعله عندما يصبح الجو حارًا جدًا في المنزل

الحرارة قد تباغتكم. استخدم ميزان حرارة رقمي (ترموتر) للتحقق من درجات الحرارة في الداخل على مدار اليوم. عندما يشتد الحر، إليكم بعض النصائح لتحافظ على سلامتكم.

فوق ٩٥°ف (٣٥°م) — حالة طوارئ حراري

- إذا كنت عالقًا في المنزل، اطلب من شخص ما الاطمئنان عليك أو مساعدتك.
- **ابتدأ بتبريد جسمك بواسطة المراوح والماء.**
- لا تستخدم المروحة إلا إذا كانت بشرتك مبللة. إذا كانت بشرتك جافة في هذا الطقس الحار، من شأن استخدام المروحة أن يزيد من حرارة جسمك.

٩١°-٩٥°ف (٣٣°-٣٥°م) - حرارة شديدة

- إذا كان لديك مكيف هواء، فاستخدمه فورًا واضبطه على ٨٠°ف (٢٧°م). شغل مروحة لتحسين تدفق الهواء.
- لا يوجد لديك مكيف؟ أقصد أماكن أكثر برودة مثل المكاتب العامة، أو المركز التجارية، أو مراكز التبريد، أو منزل صديق.
- إذا كان عليك البقاء في المنزل، **ابتدأ بتبريد جسمك بواسطة المراوح والماء.**

٨٠°-٩٠°ف (٢٧°-٣٢°م) — حرارة معتدلة

- إذا كان لديك مكيف هواء، فاضبطه على ٨٠°ف (٢٧°م) واستخدم مروحة للمساعدة في تحريك الهواء.
- إذا لم يكن لديك مكيف، **ابتدأ بتبريد جسمك بواسطة المراوح والماء.**
- إذا بقي الجو حارًا في الداخل، اذهب إلى مكان أكثر برودة إذا أمكن.

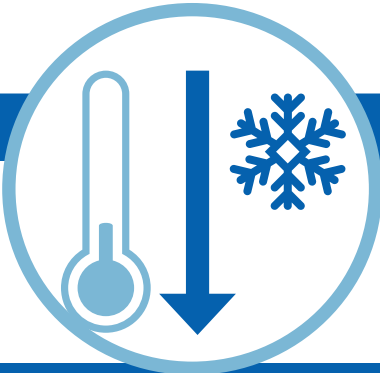
أقل من ٨٠°ف (٢٧°م) — منطقة الراحة

- استمتع بيومك كالمعتاد. تحقق من درجة الحرارة بين الحين والآخر.
- أكثر من شرب الماء.
- إذا بدأت تشعر بسخونة الجو، **ابتدأ بتبريد جسمك بواسطة المراوح والماء.**



برّد جسمك بواسطة المراوح والماء.

- بلّل بشرتك ووجّه المروحة نحوه.
- ضع كمادات ثلج على أكبر قدر ممكن من جسمك، بما في ذلك خديك وراحتي يديك وأسفل قدميك.
- اغمر ذراعيك أو قدميك في ماء بارد.



لا تجعل المروحة تزيد الأمر سوءًا!

استخدم المراوح بالطريقة الصحيحة للحفاظ على برودة جسمك.



في الطقس الحار، يمكن أن تكون المراوح منقذة للحياة ولكن فقط إذا تم استخدامها بشكل صحيح. المراوح لا تبرّد الهواء، بل تحركه، لذا فإن استخدامها مع الماء يساعد جسمك على تبريد نفسه بشكل أسرع. إليك كيفية البقاء آمنًا ومنعشًا باستخدام المراوح والماء معًا.

🔥 عندما ترتفع درجة الحرارة فوق ٩٥°ف (٣٥°م)، من شأن استخدام المروحة دون تبليل بشرتك أن يجعلك أكثر سخونة!

الخطوة ٢: استخدم مروحة لتبريد جسمك بشكل أسرع

- اجلس أمام مروحة. يساعد تدفق الهواء على تجفيف الماء من بشرتك وتبريدك.
- اجلس في الظل عندما تكون في الخارج.
- إذا لم يكن لديك ميزان حرارة رقمي (ترموستات) لمعرفة ما إذا كانت درجة الحرارة أعلى من ٩٥°ف (٣٥°م)، فاستخدم المروحة حتى تشعر بعدم الارتياح، ثم بلل بشرتك مرة أخرى.



الخطوة ١: بلل بشرتك

- رش أو بخ الماء على بشرتك أو امسحها بقطعة قماش مبللة. إذ يحفز ذلك عملية التعرق! كلما زادت مساحة الجلد المغطى بالماء، كان التبريد أكثر كفاءة!
- أبقِ بشرتك رطبة ولا تدعها تجف تمامًا إذا كنت لا تزال تشعر بالسخونة. كرر وضع الماء باستخدام زجاجة رذاذ، أو أخذ حمامات باردة، أو استخدام أجهزة الرذاذ التلقائية.



الخطوة ٣: كرر العملية حسب الحاجة

- هل ما زلت تشعر بالسخونة؟ ضع المزيد من الماء (البارد) واستخدم المروحة مرة أخرى. فكّر في الاستحمام بالماء البارد أو غمر يديك وقدميك في ماء بارد.
- كرر ذلك مرارًا حتى تظل درجة حرارة جسمك منخفضة.

ملاحظة هامة: إذا بدأت تشعر بالتوعك، انتقل إلى مكان أكثر برودة واشرب الماء. إذا لم تتحسن الأعراض، اطلب الرعاية الطبية الطارئة.

تعتمد طريقة تبريد جسمك على مكان وجودك. إذ تعمل المراوح والماء بشكل أفضل إذا عدلتها بما يتناسب مع محيطك. إليك كيفية استخدامها بأمان سواء كنت في المنزل أو في الخارج أو في خيمة.



- المراوح تحرك الهواء، لكن الخيام تحبس الحرارة. افتح النوافذ، أو فتحات التهوية، أو الأبواب حتى يتسنى للهواء البارد الدخول ومساعدة المروحة على العمل بشكل أفضل.
- اضبط المروحة لتوجيه الهواء الخارجي البارد إلى الداخل عندما تنخفض درجات الحرارة في المساء. إذا أصبحت خيمتك شديدة الحرارة، حاول البحث عن مكان أكثر برودة. ابحث عن الظل أو منطقة منعشة أو مكان به مكيف الهواء إن أمكن.



- ابحث عن الظل قبل استخدام المروحة. إذا كان الهواء المحيط بك ساخناً جداً، سوف تدفع المروحة الهواء الساخن على جسمك بدلاً من تبريدك.
- اجمع بين استخدام المروحة والماء. رش نفسك بالرذاذ أو استخدم قطعة قماش مبللة للحفاظ على برودتك.



- إذا كان لديك مكيف هواء، اضبطه على ٨٠°ف (٢٧°م) واستخدم المراوح لنشر الهواء البارد.
- احتفظ بالمراوح في الغرف التي تقضي فيها معظم الوقت.

امسح الرمز للقراءة باللغة ال

