



ارصد الحرارة: ما يجب فعله عندما يصبح الجو حاراً جداً في المنزل

الحرارة قد تباغتك. استخدم ميزان حرارة رقمي (ترمومتراً) للتحقق من درجات الحرارة في الداخل على مدار اليوم. عندما يشتد الحر، إليك بعض النصائح لتحافظ على سلامتك.

فوق ٩٥° ف (٣٥° م) — حالة طوارئ حراري

إذا كنت عالقاً في المنزل، اطلب من شخص ما الاطمئنان عليك أو مساعدتك.

ابداً **تبrier جسمك بواسطه المراوح والماء**.

لا تستخدم المروحة إلا إذا كانت بشرتك مبللةً. إذا كانت بشرتك جافةً في هذا الطقس الحار، من شأن استخدام المروحة أن يزيد من حرارة جسمك.

٩٥°-٩٠° ف (٣٥-٣٣° م) - حرارة شديدة

إذا كان لديك مكيف هواء، فاستخدمه فوراً وأضبظه على ٨٠° ف (٣٧° م). شغل مروحة لتحسين تدفق الهواء.

لا يوجد لديك مكيف؟ أقصد أماكن أكثر برودة مثل المكاتب العامة، أو المركز التجاري، أو مراكز التبريد، أو منزل صديق.

إذا كان عليك البقاء في المنزل، ابداً **تبrier جسمك بواسطه المراوح والماء**.

٨٠°-٧٠° ف (٣٢-٢٧° م) — حرارة معتدلة

إذا كان لديك مكيف هواء، فاضبظه على ٨٠° ف (٣٧° م) واستخدم مروحة لمساعدة في تحرير الهواء.

إذا لم يكن لديك مكيف، ابداً **تبrier جسمك بواسطه المراوح والماء**.

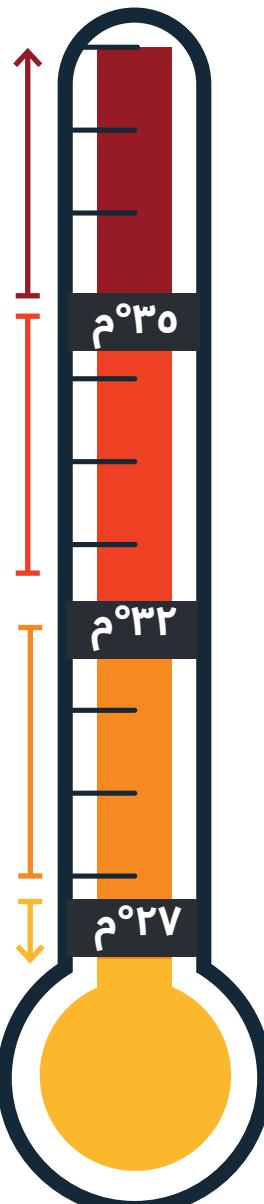
إذا بقي الجو حاراً في الداخل، اذهب إلى مكان أكثر برودة إذا أمكن.

أقل من ٨٠° ف (٣٧° م) — منطقة الراحة

استمتع بيومك كالمعتاد. تحقق من درجة الحرارة بين الحين والآخر.

أكثر من شرب الماء.

إذا بدأت تشعر بسخونة الجو، ابداً **تبrier جسمك بواسطه المراوح والماء**.



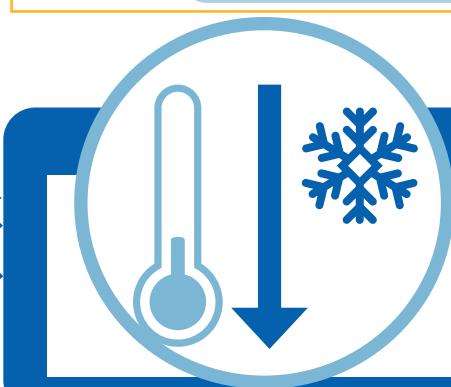
برد جسمك بواسطه المراوح والماء.

بلل بشرتك ووجه المروحة نحوك.

ضع كمامات 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 سوءاً!

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 تبرد الهواء، بل تحركه، لذا فإن استخدامها مع الماء يساعد جسمك على تبريد نفسه بشكل أسرع. إليك كيفية البقاء آمناً ومنتعشًا باستخدام المراوح والماء معاً.

↑ عندما ترتفع درجة الحرارة فوق ٩٥°F (٣٥°C)، 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 (ترمومتر) لمعرفة ما إذا كانت درجة الحرارة أعلى من ٩٥°F (٣٥°C)، فاستخدم المروحة حتى تشعر بعدم الارتياب، ثم **بَلْ** بشرتك مرة أخرى.



الخطوة ١: **بَلْ** 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!
- أبق بشرتك رطبة ولا تدعها تجف تماماً إذا كنت لا تزال تشعر بالسخونة. كرر وضع الماء باستخدام زجاجة رذاذ، أو أحد 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. فكر في الاستحمام بالماء البارد أو غمر يديك وقدميك في ماء بارد.
- كرر ذلك مراتاً حتى تظل درجة حرارة جسمك منخفضة.

ملاحظة هامة: إذا بدأت تشعر بالتواءك، 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 محطيتك. إليك كيفية استخدامها بأمان سواء كنت في المنزل أو في الخارج أو في خيمة.



- المراوح تحرك الهواء، لكن الخيام تجبر الحرارة. افتح النوافذ، أو فتحات التهوية، أو الأبواب حتى يتتسنى 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 المحاط 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°F (٢٧°C) واستخدم المراوح لنشر الهواء البارد.

- احتفظ بالمراوح في الغرف التي تقضي فيها معظم الوقت.

امسح الرمز للقراءة باللغة الإنجليزية

