



خطة العمل والنصائح لمواجهة الحرارة

للمرضى

تعرض هذه الورقة نصائح وتساعد في وضع خطة لكل من المرضى ومقدمي الرعاية ليحافظوا على سلامتهم في الطقس الحار.

الحرارة تشكل خطرًا على صحتك، إذ يمكن أن تكون خطيرة حتى عندما لا تكون درجة الحرارة مرتفعة للغاية.

يزيد الطقس الحار من خطر الإصابة بضربات الشمس، والإجهاد الحراري، والنوبات القلبية، والسكتات الدماغية، والجفاف، وأزمات الصحة النفسية، والعديد من المشكلات الصحية الأخرى.

عوامل مثل الرطوبة يمكنها أن تجعلك تشعر بحرارة أكبر حتى لو لم تكن درجة الحرارة مرتفعة، كما أن شدة أشعة الشمس قد تجعل الحرارة أكثر خطورة. قد تكون درجات الحرارة المرتفعة ليلاً أو درجات الحرارة غير المعتادة في منطقتك خطيرة بشكل خاص.

يمكن التحقق من مخاطر الحرارة المحلية هنا: <https://ephtracking.cdc.gov/Applications/HeatRisk>

سأتحقق من الأحوال الجوية هنا:

قد أكون في خطر عندما تتجاوز درجة الحرارة:

إذا شعرت بالحر، حتى لو لم يكن هناك تحذير أو تنبيه، فاتباع النصائح التالية للحفاظ على سلامتك:

اذهب إلى مكان أبرد إذا شعرت أن المكان الذي أنت فيه شديد الحرارة عليك



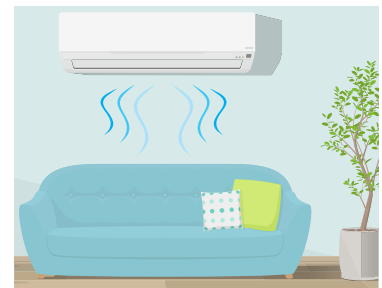
منطقة مظلة



الشركات المحلية والمراكز المجتمعية ومراكز التسوق



مكان عبادة



منزل العائلة أو منزل صديق به تكييف هواء

لخفض حرارة جسمي، سأقوم بما يلي:

إذا لزم الأمر، يمكنني الذهاب إلى:

سأصل إلى هناك عن طريق:

اعرف ما يجب فعله إذا كنت أنت أو أي شخص من حولك يعاني من مرض مرتبط بالحر

الإجهاد الحراري مقارنة بضربة الشمس

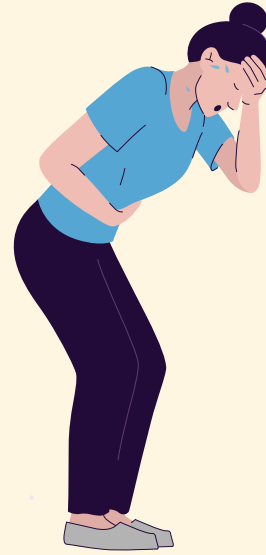
الإجهاد الحراري

أعراض الإجهاد الحراري التي تحتاج إلى عناية طبية طارئة تشمل:

- الشعور بالضعف أو التعب الشديد
- الغثيان
- التعرق الشديد
- الشعور بالدوار أو كأنك على وشك الإغماء

العلاج:

- طلب الرعاية في غرفة الطوارئ بالمستشفى
- شرب الماء البارد والشوارد (الإلكتروليتات)
- الانتقال إلى مكان أبرد أو بلل بشرتك واجلس أمام مروحة



ضربة شمس

أعراض ضربة الشمس التي تحتاج إلى عناية طبية طارئة تشمل:

- فقدان الوعي
- التشنجات أو النوبات
- صعوبة في التنفس
- الارتباك أو تلعثم الكلام

قد يبدو ضحايا ضربة الشمس مخمورين، لذا يجب إنعاشهم بقوة على الفور.

العلاج:

- الاتصال على الفور بالإسعافات
- نزع ملابس المصاب وصب الماء البارد عليه
- إذا كان لديك مروحة، صب الماء على المصاب ووجهها نحوه
- إذا كان بإمكانك وضع المصاب في ماء مثلج مع حماية قدرته على التنفس، فافعل ذلك أثناء العمل على نقله إلى المستشفى

بدون علاج، يمكن أن تزداد الأعراض سوءًا. يمكن أن يموت مصابو ضربة الشمس إذا لم يحصلوا على علاج فوري.



تشمل الأعراض الأخرى المرتبطة بالحرارة: التشنجات، والطفح الجلدي الحراري، والعطش، والتعب الخفيف. العلاج: شرب الماء البارد والشوارد (الإلكتروليتات) - الانتقال إلى مكان أبرد أو بلل بشرتك واجلس أمام مروحة



مقتبس من دائرة الأرصاد الجوية الوطنية ومراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة (CDC).

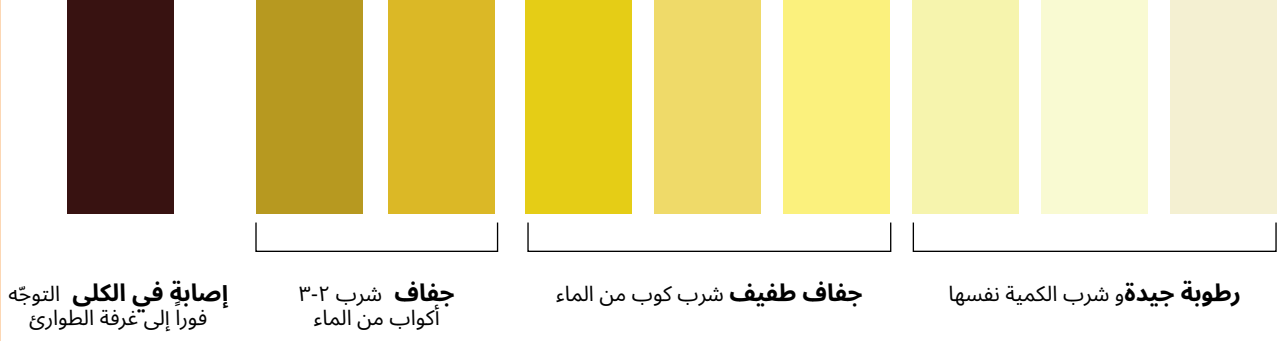
سأراقب علامات الأمراض المرتبطة بالحر، بما في ذلك:

إذا ظهرت على شخص ما علامات مرض مرتبط بالحر، فمن المهم جداً تبريده أولاً أثناء انتظار نقله إذا لزم الأمر. يمكنك رش رذاذ الماء البارد عليه مع استخدام مروحة، أو وضع كمادات ثلج على جسمه، ونقله إلى مكان قريب أبرد (في الظل أو غرفة مكيفة).

أكثر من شرب الماء

- لا تنتظر حتى تعطش، بل اشرب الماء طوال اليوم.
- الوزن هو أفضل مؤشر لديك على الجفاف: تحقق من وزنك يوميًا عندما يكون الجو حارًا.
- إذا كان لون بولك داكنًا، فمن المحتمل أنك بحاجة إلى شرب المزيد من الماء.
- إذا كنت تعاني من مشكلات في القلب أو الكلى، فاسأل طبيبك عن كمية الماء التي عليك تشربها.
- إليك طريقة للنظر إلى لون بولك لترى مدى رطوبة جسمك.

مخطط لون البول لتقييم حالة الترطيب



يجب استخدام الألوان في هذا المخطط كدليل فقط ولا تغني عن استشارة أخصائي صحي.
المخطط مقتبس من: <http://healthdirect.gov.au>

تجنب

تجنب الكحول لأنها قد يُضعف القدرة على اتخاذ القرار ويزيد من الجفاف.

قلل

قلل من استهلاك المشروبات السكرية أو التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين.

اشرب

اشرب الماء والشوارد (الإلكتروليتات).

إذا كنت تشرب الكثير من الماء للحفاظ على رطوبة جسمك، فتأكد من إضافة القليل من الملح الإضافي إلى طعامك أو إضافة بعض أملاح الإماهة الفموية أو الشوارد (الإلكتروليتات) إلى الماء. إذا لم تشرب سوى الماء ولم تأكل أو تتناول الشوارد، فقد تعاني من مشكلات صحية ناجمة عن انخفاض مستويات الشوارد بشكل غير طبيعي.

تشمل علامات الجفاف أو مشكلات الشوارد الشعور بالغثيان والدوار والصداع وتشنجات العضلات والضعف.

للمحافظة على رطوبة جسمي، سوف أشرب:

ارتدِ ملابس فضفاضة وخفيفة الوزن وذات ألوان فاتحة، بالإضافة إلى قبعة أو غطاء للرأس



لأبقى منتعشًا، سوف أرتدي:

قم بالأعمال الخارجية عندما يكون الجو باردًا في الصباح أو في المساء

تكون الحرارة في أشد خطورتها في منتصف النهار. إذا كان عليك العمل أو السفر أو ممارسة الرياضة في الخارج، فإن الصباح الباكر والمساء هما الخياران الأكثر أمانًا.

إذا كان لا بد عليك من العمل في الحرارة:

- اعرف علامات الأمراض المرتبطة بالحرارة، بما في ذلك الغثيان أو الصداع أو تشنجات العضلات أو التعرق المفرط أو الضعف أو الدوار.
- خذ فترات راحة متكررة في الظل أو في مكان بارد.
- كن على علم بأن مخاطر الإصابة عند العمل في الحرارة تكون أعلى، لذا كن حذرًا جدًا عند العمل في الجو الحار.
- اشرب الكثير من الماء — من الناحية المثالية كوب واحد على الأقل (٢٤٠ مل) كل ٢٠ دقيقة أثناء العمل في الهواء الطلق.
- ناقش خطة السلامة من الحرارة مع الآخرين.

لحفاظ على سلامتي في العمل، سأقوم ما يلي:

طرق لخفض حرارة الجسم

- بلل بشرتك بالماء البارد بطرق مثل زجاجة رذاذ، أو بالاستحمام.
- يمكن أن يساعد تشغيل المروحة، ولكن إذا كانت درجة الحرارة أعلى من ٣٥ درجة مئوية (٩٥ فهرنهايت)، فبلل بشرتك بالماء أيضًا، وحاول الانتقال إلى مكان مكيف الهواء.
- إذا استطعت، افتح نوافذ منزلك عندما يكون الجو أبرد في الخارج، في الصباح الباكر أو في وقت متأخر من المساء، لتبريد الداخل.
- إن أمكن، انتقل إلى مكان به مكيف هواء في منزلك أو الحي الذي تسكنه (انظر النصيحة ٦).

تناول أدويةك كما هي موصوفة لك ما لم يخبرك مقدم الرعاية بغير ذلك

إذا كنت تعاني من مشكلات في القلب، أو مشكلات في الكلى، أو حالة صحية نفسية، أو حالات صحية أخرى، فتحدث إلى مقدم الرعاية.

أخبرني مقدم الرعاية الصحية أن أفعل ما يلي عندما يكون الجو حارًا في الخارج:

ضع في اعتبارك عوامل الخطر التي تهدد صحتك

إذا كنت أنت أو أحد أحبائك ضمن أي من المجموعات التالية، راجع أيضًا النصائح الموجهة للأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معينة أو عوامل خطر.

- الرضع أو الأطفال الصغار
- الأدوية المزمنة
- الخرف
- مرض السكري
- أمراض القلب
- أمراض الكلى
- محدودية الحركة
- أمراض الرئة (مثل الربو أو مرض الانسداد الرئوي المزمن)
- حالات الصحة النفسية
- التصلب المتعدد
- كبار السن
- العاملون في الهواء الطلق
- الحمل والرضاعة الطبيعية
- تعاطي المواد المخدرة

