



نصائح للأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معينة أو عوامل خطر للمرضى

تقدم هذه الورقة نصائح عامة وتوصيات محددة للأشخاص المعرضين للخطر بسبب الحرارة.

نصائح لجميع الأشخاص

- تجنب الأنشطة خلال أشد فترات اليوم حرارة قدر الإمكان.
- حافظ على رطوبة جسمك بشرب كميات وفيرة من السوائل مثل الماء ومشروبات الشوارد (الإلكتروليتات).
- تجنب المشروبات التي تحتوي على السكر، أو شراب الذرة، أو الكافيين، أو الكحول.
- ارتدِ ملابس فاتحة اللون، خفيفة الوزن، وفضفاضة إذا اضطررت للخروج.
- حاول البحث عن بيئات أكثر برودة وظل.
- اعرف الأماكن التي يمكنك الذهاب إليها للبقاء في جو بارد. قد يكون ذلك منزل جار أو صديق، أو متجرًا محليًا، أو مركز تبريد قريب منك. نم في منطقة باردة إن أمكن.
- اطمئن على أصدقائك وعائلتك وجيرانك الذين قد يحتاجون إلى المساعدة في الطقس الحار.
- اعرف ممن تطلب المساعدة إذا شعرت بحر شديد.
- ضع خطة عمل لمواجهة الحرارة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك اليوم.

نصائح للحالات الصحية المختلفة أو عوامل الخطر للأمراض المرتبطة بالحر

الرضع أو الأطفال الصغار

- يتعرض الرضع والأطفال الصغار للخطر بسبب الحرا نظرًا لصغر أجسامهم وصعوبة التحكم في درجة حرارتها.
- أبقِ الرضع والأطفال في **منطقة باردة ومظللة** أثناء الطقس الحار، ولكن لا تقلل من ملامسة الجلد للجلد حتى لو كان الجو حارًا.
- تساعد **تغطية عربات الأطفال بقطعة قماش رقيقة ومبللة واستخدام مروحة تُثَبَّت بمشبك** في الحفاظ على برودة العربات. لا تغطِ العربات بقطعة قماش جافة لأن ذلك قد يزيد من درجة حرارتها.
- تأكد من حصول الرضع على **ترطيب جيد** من خلال حليب الأم أو الحليب الصناعي، ومن أن الأمهات المرضعات يحصلن على ترطيب جيد أيضًا.
- تأكد من بقاء الأطفال في **حالة ترطيب جيدة** من خلال تزويدهم بالكثير من السوائل.
- تأكد من أنهم يتبولون بانتظام.
- إذا بدا الرضيع أو الطفل شاحبًا أو مرتخيًا أو أظهر سلوكًا غير عادي، فاطلب العناية الطبية الفورية.

الأدوية الخاصة بالأمراض المزمنة

- قد تؤدي بعض الأدوية إلى **صعوبة تبريد جسمك** أو تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالجفاف.
- راجع قائمة أدويةك مع الصيدلي أو مقدم الرعاية الصحية لمعرفة ما إذا كنت تتناول أي أدوية تضعك في خطر أكبر.
- استمر في تناول أدويةك كما هو موصوف لك، ما لم يخبرك مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي بخلاف ذلك.

الخرف

- مرضى الخرف، بمن فيهم المصابون بمرض ألزهايمر أو باركنسون، لديهم خطر أعلى للإصابة بضربة الشمس ودخول المستشفى والوفاة في الطقس الحار.
- يمكن أن يُضعف الخرف تنظيم درجة حرارة الجسد والذاكرة، مما يجعل الأشخاص ينسون الحفاظ على رطوبة أجسامهم أو اتخاذ إجراءات للبقاء في برودة، مثل خلع الملابس الثقيلة أو الذهاب إلى مكان بارد.
- تفقد المصابين بالخرف بانتظام للاطمئنان على صحتهم.
- قدم للأفراد المصابين بالخرف المزيد من السوائل واصطحبهم إلى مكان أبرد إذا كانوا في بيئة حارة.
- إذا كنت مصابًا بالخرف، فضع خطة للبقاء في برودة، وشرب الماء، واطلب من شخص ما الاطمئنان عليك.

مرض السكري

- يمكن أن تؤدي درجات الحرارة المرتفعة إلى الجفاف وتسبب مشكلات في التحكم بنسبة السكر في الدم لدى مرضى السكري. يمكن أن يكون فقدان الوزن، والبول الداكن، وسرعة ضربات القلب علامات على الجفاف.
- حافظ على برودة جهاز قياس السكر والأنسولين، لكن لا تضع الأنسولين مباشرة على الثلج. يجب حفظ الأنسولين في الثلاجة عند درجة حرارة تتراوح بين ٢ إلى ٨ درجات مئوية (٣٦ إلى ٤٦ درجة فهرنهايت). يرجى الاطلاع على وثيقة الأدوية والحرارة لمزيد من المعلومات.
- راقب نسبة السكر في الدم قبل وأثناء وبعد ممارسة أي نشاط في الطقس الحار، واضبط جرعة الأنسولين إذا لزم الأمر.

أمراض القلب

- يُمكن للطقس الحار أن يضع ضغطًا على القلب والرئتين ويسبب مشكلات لمن يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية. مثل قصور القلب أو تاريخ من النوبات القلبية.
- احترس من كل من الجفاف وفرط الحرارة. الغثيان والصداع والدوار أعراض يجب أن تنتبه إليها.
- زن نفسك يوميًا عندما يكون الجو حارًا واعرف وزنك المستهدف؛ فعندما يكون الجو حارًا، قد تكون مصابًا بالجفاف إذا فقدت الكثير من الوزن.
- بعض الأدوية، مثل مدرات البول (حبوب الماء)، يمكن أن تُسبب الجفاف؛ تحدث إلى طبيبك حول كيفية إدارة أدوية القلب وشرب السوائل.

أمراض الكلى

- تعمل الكلى بجد إضافي في الظروف الحارة ويمكن أن تتضرر إذا لم تشرب كمية كافية من الماء. احرص من أن تحصل على مقدار الإماهة (السوائل) المناسب، والذي يدل عليه لون البول الفاتح.
- يواجه الأفراد المصابون بأمراض الكلى المزمنة أو الذين يخضعون لغسيل الكلى مخاطر مرتفعة في الطقس الحار.
- يمكن أن تجعل أدوية أمراض الكلى المزمنة التعامل مع الحرارة أكثر صعوبة؛ تحدث إلى طبيبك للحصول على إرشادات.
- ناقش كمية السوائل المثالية لك مع أخصائي الرعاية الصحية وراقب وزنك؛ إذا كنت تفقد الكثير من الوزن فقد تكون مصابًا بالجفاف.

محدودية الحركة

- يتعرض الأشخاص ذوو القدرة المحدودة على الحركة أيضًا لخطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة وعدم القدرة على الوصول إلى أماكن باردة.
- إذا شعرت بحرارة شديدة، اطلب المساعدة من الآخرين إذا لزم الأمر، مثل الجيران أو الأصدقاء أو العائلة.

- إذا كان جارك أو صديقك أو أحد أفراد عائلتك يعاني من محدودية الحركة، **فاطمئن عليه** أثناء الطقس الحار، وإذا أمكن، ابحث له عن مكان آمن للإقامة فيه حتى يبرّد الطقس.
- قد يكون الوصول إلى مراكز التبريد صعبًا إذا كنت تعيش بقدرة محدودة على الحركة؛ تحقق مما إذا كانت هيئة النقل المحلية أو الجمعيات الخيرية المحلية تقدم رحلات للأفراد المؤهلين الذين يحتاجون إلى الوصول إلى مكان بارد أثناء الموجات الحارة.

أمراض الرئة (مثل الربو أو مرض الانسداد الرئوي المزمن)

- يمكن أن يكون الطقس الحار خطيرًا على مصابي أمراض الرئة مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) والربو. يمكن أن يؤدي تدهور جودة الهواء إلى تفاقم مرض الرئة لديك.
- **راقب جودة الهواء** باستخدام مؤشر جودة الهواء (AQI) لتحديد ما إذا كان الخروج آمنًا.
- إذا كان المؤشر أقل من ٥٠، فإن الأنشطة الخارجية آمنة بشكل عام. استشر مقدم الرعاية الطبية إذا كان أعلى من ٥٠.
- **ابحث عن بيئات باردة وابقَ في الداخل إن استطعت عندما تكون جودة الهواء رديئة** بسبب الدخان أو التلوث، خاصة في الأيام الحارة عندما يكون الضباب الدخاني مرئيًا.
- **ابحث عن مراكز التبريد** للذهاب إليها إذا كان الجو حارًا جدًا بحيث لا يمكنك البقاء بأمان داخل منزلك.

حالات الصحة العقلية

- يمكن أن يؤدي الطقس الحار إلى **تفاقم أعراض** حالات الصحة النفسية واضطراب النوم، مما يؤدي إلى تدهور تلك الأعراض.
- بعض حالات الصحة النفسية والأدوية (مثل مضادات الاكتئاب ومضادات الذهان) يمكن أن تضعف قدرة الجسم على تبريد نفسه أثناء الطقس الحار. توخ الحذر الشديد في الطقس الحار إذا كنت تتناول هذه الأدوية.
- تجنب الأماكن أو مساحات العمل شديدة الحرارة، وخذ فترات راحة، واشرب الكثير من السوائل.
- إذا كنت أو بدا أن شخص من حولك يشعر بالدوار أو الارتباك أو تصرفات غير عادية، **فانتقل إلى بيئة أكثر برودة** وأبلغ المحيطين بك واطلب العناية الطبية.

التصلب المتعدد

- يمكن للطقس الحار والجفاف أن **يزيد من أعراض التصلب المتعدد مثل التعب والضعف**.
- **حافظ على رطوبة جسمك**، حتى لو كنت تعاني من صعوبات في التحكم في المثانة.
- إذا كنت تشعر بالحرارة بالفعل، **تجنب الأنشطة الشاقة**، لأنها يمكن أن ترفع درجة حرارة الجسم وتزيد من أعراض التصلب المتعدد سوءًا.

كبار السن

- قد يواجه كبار السن صعوبة في الحفاظ على برودة أجسامهم أثناء الطقس الحار. كثير ممن يصابون أو يموتون بسبب الحرارة تزيد أعمارهم عن ٦٥ عامًا.
- إذا كان عمرك يزيد عن ٦٥ عامًا، فاحرص على **البقاء في بيئة باردة وتجنب الأنشطة الخارجية الشاقة** في الظروف الحارة.
- إذا شعرت بحرارة شديدة، **اطلب المساعدة** من الآخرين إذا لزم الأمر، مثل الجيران أو الأصدقاء أو العائلة.
- إذا كان منزلك حارًا جدًا، فحاول **الوصول إلى مكان آمن وبارد**.
- إذا كان جارك أو صديقك أو أحد أفراد عائلتك من كبار السن، **فاطمئن عليهم** أثناء الطقس الحار، وإذا أمكن، ابحث لهم عن مكان آمن للإقامة فيه حتى يبرّد الطقس.
- **إذا بدأت أنت - أو شخص مسن من حولك - في التصرف بشكل غير عادي أثناء الطقس الحار، أو بدا شاحبًا أو ضعيفًا، أو واجه صعوبة في المشي، فاطلب العناية الطبية على الفور.**

العاملون في الهواء الطلق

- قد يكون من الصعب تجنب الحرارة إذا كنت تعمل في الهواء الطلق، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى الإصابة بأمراض مرتبطة بالحرارة وأمراض الكلى وزيادة الإصابات.
- تجنب الأماكن أو مساحات العمل شديدة الحرارة و**قلل من جهد العمل** إن أمكن، عندما يكون الجو حارًا جدًا.
- انتبه جيدًا لأنك أكثر **عرضة لخطر الإصابة** في الطقس الحار.
- حافظ على رطوبة جسمك من خلال **شرب الكثير من السوائل** وتجنب الكحول.
- إذا استطعت، حاول **البقاء في الظل** أو البحث عن أماكن باردة.
- كلما أمكن، **اعمل خلال أوقات اليوم الأكثر برودة**.
- حاول أن **تحد من تعرضك للحر** قبل العمل وبعده، بما في ذلك مكان نومك ليلاً، حتى يتمكن جسمك من التعافي.
- اعرف **العلامات المبكرة للأمراض المرتبطة بالحر** (بما في ذلك الغثيان، وتشنجات العضلات، والجلد الساخن أو المتعرق بشدة، أو الدوار)، وأبلغ مشرفك أو اطلب المساعدة.
- **استخدام نظام الأصدقاء** للبقاء على دراية بالحرارة والاطمئنان على بعضكم البعض. إذا كنت أو بدا أن شخص من حولك يشعر بالدوار أو الارتباك أو تصرفات غير عادية، فانتقل إلى بيئة أكثر برودة وأبلغ المحيطين بك واطلب العناية الطبية.

الحمل والرضاعة الطبيعية

- يمكن أن يجعل الحمل التعامل مع الطقس الحار **أكثر صعوبة** لأن الجسم يعمل بالفعل بجد من أجلك ومن أجل الطفل.
- يرتبط الحر بخطر **التشوهات الخلقية**، خاصة عندما يكون الجو حارًا في وقت مبكر من الحمل، بالإضافة إلى زيادة فرص **فقدان الحمل أو الولادة المبكرة**. يمكن أن ترتبط الحرارة أيضًا بانقباضات براكستون هيكس (الطلق الكاذب) أو الانقباضات "التدريبية".
- إذا كنت حاملاً، فاتخذي الاحتياطات اللازمة **للبقاء في جو بارد وتجنب الحرارة المفرطة** وتأكدي من الحفاظ على رطوبة جسمك بشرب الكثير من الماء وأخذ فترات راحة. **إذا كنتِ مَرَضِعَةً**، فتأكدي من شرب الكثير من السوائل والحفاظ على رطوبة جسمك لأنك أكثر عرضة لخطر الجفاف.

تعاطي المواد المخدرة

- قد يكون متعاطو المخدرات أو شاربو الكحول أكثر عرضة لخطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحر وأقل قدرة على الوصول إلى الأماكن الباردة.
- بشكل خاص، **يُمكن للكحول وآثار الثمالة أن تجعلك أكثر عرضة لخطر الجفاف**، كما **يمكن للمنشطات مثل الميثامفيتامين أن تزيد من خطر الإصابة بفرط الحرارة الخطير**.
- إذا شعرت بحرارة شديدة، **اطلب المساعدة** من الجيران أو الأصدقاء أو العائلة..
- **استخدم نظام الأصدقاء** لمراقبة الآخرين الذين قد يتعاطون المخدرات أو الكحول في درجات الحرارة المرتفعة.
- حاول العثور على مكان آمن لتبريد جسمك، خاصة إذا كنت أنت أو من حولك قد لا تكونون على دراية بالطقس عند تعاطي المخدرات أو الكحول.

