

## الأمور التي يلزم إعدادها:

إذا كان لديك أحد أفراد العائلة أو صديق ممن لديه احتياجات خاص، فقم بالاستعداد مقدماً لتلبية تلك الاحتياجات. أيضاً استعد لدرجات الحرارة الشديدة بالمواد التالية:

- المشروبات الباردة الغير كحولية
- مجموعة الإسعافات الأولية
- حاجبة الأشعة الشمسية
- قبعة/غطاء لرأس عريض الحافة للارتداء تحت الشمس
- مكيف هواء
- نظارات
- الكمادات الباردة
- كريم الوقاية من الشمس للترطيب

### مراقبة المعرضين لمخاطر عالية

على الرغم من أن أي شخص في أي وقت يمكن أن يعاني من الأمراض المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة، إلا أن بعض الناس أكثر عرضة للخطر من غيرهم

- الرضع والأطفال الصغار أكثر حساسية لدرجات الحرارة المرتفعة ويعتمدون على مقدمي الرعاية لهم لتنظيم بيئتهم.
- الناس الذين تزيد أعمارهم على 65 سنة من العمر هم أقل عرضة للشعور والاستجابة لتغير درجة الحرارة.
- الناس الذين يعانون من زيادة الوزن قد يكونون عرضة لأمراض درجات الحرارة بسبب ميلهم للاحتفاظ بمزيد من حرارة الجسم.
- الناس الذين يبذلون جهود بدنية أو ممارسات قد يصبحون أكثر جفافاً وأكثر عرضة لأمراض درجة الحرارة.

- الناس الذين يعانون من أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم أو الذين يتناولون بعض الأدوية لعلاج الاكتئاب والأرق أو ضعف بالدورة الدموية قد يكونون أكثر تضرراً بدرجة الحرارة الشديدة.

[emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat](https://www.emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat)

## مقاطعة لوس انجلوس

### هيئة المشرفين



Hilda L. Solis

المنطقة الأولى

Marl Ridley-Thomas

المنطقة الثانية

Sheila Kuehl

المنطقة الثالثة

Janice Hahn

المنطقة الرابعة

Kathryn Barger

المنطقة الخامسة

Sachi A. Hamai

كبير المسؤولين التنفيذيين

مقاطعة لوس انجلوس إدارة الصحة العقلية

قسم العلاقات الاجتماعية والحكومية

مسئول المعلومات العامة

550 جنوب طريق فيرمونت، الطابق العاشر

لوس أنجلوس، كاليفورنيا 90020

3700-738-213

dmh.lacounty.gov

ARB

## County of Los Angeles Department of Mental Health



### طوارئ درجات الحرارة الشديدة



تعزيز الأمل ورفع مستوى الصحة  
ودعم الشفاء والعافية

### مكتب احتواء الطوارئ وخدمات الكوارث

South Vermont Avenue, 10th Floor 550  
Los Angeles, CA 90020  
4919-738-213  
dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin M.D., Ph.D.

، إدارة الرعاية الاجتماعية

الرئيس



## مقاطعة لوس انجلوس إدارة الصحة العقلية

### أهداف الرسالة

إثراء حياة الناس من خلال الشراكات الرامية إلى تعزيز قدرة المجتمع المحلي لدعم قدرات استعادة العافية والتغلب على المشاكل.

### ما المقصود بدرجة الحرارة الشديدة

يتم تعريف درجات الحرارة التي هي أعلى بمقدار درجات مئوية أو أكثر فوق متوسط درجة الحرارة المرتفعة للمنطقة والتي تستمر لعدة أسابيع بدرجة الحرارة الشديدة. يمكن للظروف المناخية الجافة والساخنة أن تثير العواصف الترابية وتعمل على انخفاض مستوى الرؤية. ويحدث الجفاف عند مرور فترة طويلة دون هطول أمطار كافية. وتشكل موجة الحرارة مع الجفاف وضعاً خطيراً للغاية.

[emeheat/emergency.cdc.gov/disastersextr](http://emeheat/emergency.cdc.gov/disastersextr)

### الوقاية من الأمراض المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة

كبار السن (65 عاماً وما فوق) وصغار الأطفال والناس الذين يعانون من أمراض مزمنة والذين يتناولون أدوية محددة والأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الوزن والكحول بشكل خاص عرضة للإجهاد الحراري.

### الأمراض الناتجة عن الحرارة

#### حروق الشمس

الأعراض: احمرار الجلد وألم ومن الممكن حدوث تورم وبثور وحمى وصداع.

#### التشنجات الحرارية

الأعراض: تشنجات مؤلمة عادة في الساق وعضلات البطن. تعرق بغزارة.

#### الإرهاق الحراري

الأعراض: تعرق بغزارة وضعف وبرودة وشحوب لون ورطوبة الجلد. ضعف

## الضربات الشمسية

ضربة الشمس هي أكثر أمراض ارتفاع درجة الحرارة خطورة. حيث يفشل التعرق ولا يمكن تبريد درجة حرارة الجسم. قد ترتفع درجة حرارة الجسم إلى 106 درجة فهرنهايت أو أعلى في غضون 10-15 دقيقة. العلامات التحذيرية على وجود ضربة الشمس تختلف ولكن يمكن أن تشمل ما يلي:

· احمرار وسخونة وجفاف الجلد (لا يحدث تعرق)

· نبض قوي وسريع

· صداع مؤلم

· الدوار والغثيان والاضطراب أو فقد الوعي

· ارتفاع درجة حرارة الجسم للغاية (أكثر من 103 درجة فهرنهايت)

[emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat](http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat)

### ما الذي يجب عمله في الطوارئ الصحية لحالات الطقس الساخن

· اجعل الشخص في مكان مظلل وبارد

· قم بتبريد جسم الشخص على الفور عن طريق وضعهم تحت دش بارد أو حوض

· قم بإحاطة الشخص بغطاء بارد مبلل ومروحة

· راقب درجة حرارة الجسم وحمى بتبريدها حتى تصل إلى 101 حتى 102 درجة فهرنهايت

· احصل على المساعدة الطبية في أقرب وقت ممكن

### ردود الأفعال

ردود الأفعال المشتركة:

· زيادة الانفعال

· الإحباط

· الإثارة العصبية

· الخمول

· الإعياء

· انخفاض مستوى النشاط

## نصائح مفيدة

### نصائح مفيدة:

· تكييف الهواء هو العامل رقم واحد للوقاية من الأمراض والموت ذات الصلة بارتفاع درجات الحرارة.

· الذهاب إلى المواقع المحتوية على تكييف للهواء مثل مراكز التسوق والمراكز الراقية والمكتبات أو ملاجئ تخفيف الحرارة الخاصة برعاية الصحة العامة في منطقتك.

· اشرب المشروبات الباردة الغير كحولية وقم بزيادة دخول السوائل الخاص بك بغض النظر عن مستوى النشاط الذي تقوم به (2-4 أكواب من الماء كل ساعة).

· ارتدى ملابس خفيفة الوزن ذات ألوان فاتحة وفضفاضة وواقية من الشمس.

· حد من نشاطك في الهواء الطلق ليقتصر على ساعات الصباح والمساء.

· لا تترك الرضع والأطفال أو الحيوانات الأليفة في السيارة المتوقفة.

· تجنب الأطعمة الساخنة والوجبات الثقيلة. حيث انها تضيف

### كن على اطلاع

حرارة لجسمك.

· سيتم توفير المعلومات والتعليمات في حالة الطوارئ من قبل شبكات الاستجابة لحالات الطوارئ المحلية أو محطات الأخبار.

· عندما تكون درجات الحرارة في الـ 90 الكهربائية فإن الجماهير لن يمكنها منع الأمراض ذات الصلة بدرجات الحرارة.

