



كن مستعدًا لـ

“درجات الحرارة الشديدة”

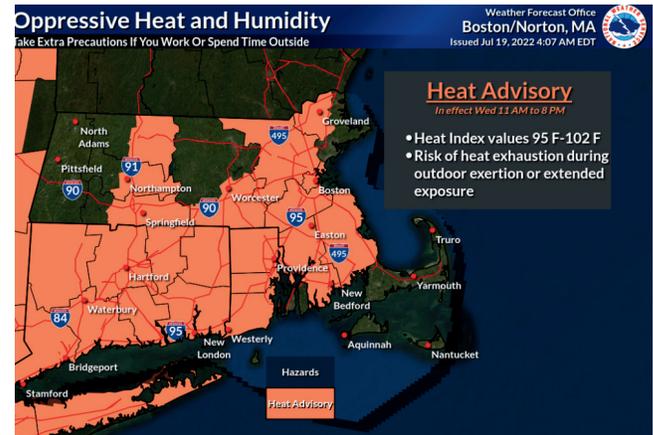
تشهد المدينة ارتفاعًا في درجات الحرارة لفترات أطول من المناطق المحيطة بها لأن المباني والأرصفة والبنية التحتية الأخرى تحبس الحرارة، مما يتسبب في حدوث أجواء خطيرة على السكان.

في الولايات المتحدة الأمريكية، يموت نحو 1,220 شخصًا بسبب الحرارة الشديدة كل عام.*

هل كنت تعلم ...

تأتي موجة الحر على ثلاثة أيام متتالية أو أكثر تزيد فيها درجات الحرارة على 90 درجة فهرنهايت (32 درجة مئوية). وفي 50 مدينة أمريكية كبيرة، تضاعف متوسط عدد موجات الحر منذ ثمانينيات القرن العشرين، وزاد طول موسم موجات الحر بنحو 30 يومًا.†

يمكن الوقاية من الوفيات والأمراض المرتبطة بالحرارة. تعرّف على كيفية حماية نفسك وأحبائك.



لا تجعل الحرارة تتسبب في
ذهابك إلى المستشفى

قبل موجة الحرارة

الاستعداد لانقطاع التيار الكهربائي:

- حافظ على شحن الأجهزة وفكر في استخدام الطاقة الاحتياطية
- حضر وجبات لا تحتاج إلى فرن أو موقد.
- استخدم التبريد السلبي في منزلك: قم بتغطية النوافذ لتظليل الغرفة باستخدام الستائر، أو المناشف، أو العاكسات من الورق المقوى المغطاة بورق الألمنيوم.

الاستعداد لموجة الحرارة:

- احرص على توفير كمية وفيرة من مياه الشرب
- حدد أقرب مراكز التبريد
- ركب مكيفات الهواء واستخدم مراوح السقف أو المراوح العمودية

* مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها - الحرارة الشديدة † برنامج أبحاث تغير المناخ العالمي بالولايات المتحدة، التقييم الوطني الخامس للمناخ (في الأعلى) صورة مقدمة من هيئة الأرصاد الجوية الوطنية. تحذير من ارتفاع درجات الحرارة في منطقة بوسطن.

في أثناء موجة الحرارة

يمكن أن تؤثر الحرارة الشديدة فيك بطرق عدة. حافظ على هدوئك وتعرّف على علامات الإصابة بالأمراض المتعلقة بارتفاع درجات الحرارة.

- حافظ على رطوبة جسمك بشرب الكثير من السوائل.
- ارتدِ ملابس فضفاضة وخفيفة.
- قلل من الأنشطة الخارجية.
- استحمّ بماء بارد.
- استخدم واقياً من أشعة الشمس.
- تجنب استخدام الموقد والفرن.
- لا تترك الأطفال أو الحيوانات الأليفة في السيارات. حتى مع فتح النوافذ، يمكن أن ترتفع درجات الحرارة الداخلية بنحو 20 درجة فهرنهايت في غضون 10 دقائق.
- بعد انقطاع التيار الكهربائي، تخلص من أي طعام قابل للتلف ظل عند درجة حرارة أعلى من 40 درجة فهرنهايت (4.5 درجات مئوية) لمدة 4 ساعات أو أكثر.

الضربة الحرارية

- تشوش
- فقدان الوعي
- سخونة أو احمرار أو جفاف الجلد أو رطوبة
- نبض سريع وقوي

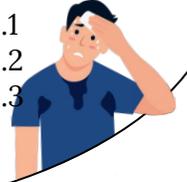
1. اتصل على الرقم 911 على الفور.
2. ضع قطعة قماش مبللة وباردة.
3. لا تعط المصاب الكثير من السوائل



الإجهاد الحراري

- عرق شديد
- إغماء/دوار
- نبض سريع وضعيف
- تشنجات عضلية
- عطش شديد

1. اذهب إلى مكان بارد
2. قم بخلع ملابسك
3. اشرب الماء ببطء



ابحث عن طرق للتبريد على Boston.gov/heat



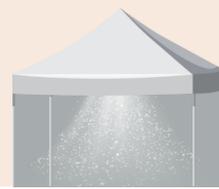
حمامات
السباحة
العامة

منصات
الرش
والزحليقات

مراكز التبريد
التابعة لمراكز
بوسطن للشباب
والعائلات

خيام تظليل
بالرذاذ

أبراج الرذاذ



اتصل أو أرسل رسالة نصية
إلى 8-8-9
للحصول على الدعم النفسي



اتصل بـ 1-1-2
لخدمات الولاية



اتصل بـ 1-1-3
لخدمات المدينة



للحصول على نصائح من أجل الاستعداد للطوارئ، تفضل بزيارة Boston.gov/emergency

للحصول على المزيد من المعلومات، تفضل بزيارة Ready.gov وقم بتنزيل تطبيق FEMA (الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ).

