

تغلب على موجات الحر الشديد خلال سنة 2021

عندما تكون درجة الحرارة والرطوبة مرتفعة ، قد يكون من الصعب على أجسامنا أن تبقى باردة ولا ترتفع درجة حرارتها. يمكن أن تسبب حالات الحر الشديد أمراضًا مرتبطة بارتفاع درجة الحرارة وفي بعض الحالات قد تؤدي إلى الوفاة. تصدر وزارة البيئة وتغير المناخ كندا (Environment and Climate Change Canada) تحذيرات من ارتفاع درجات الحرارة بمدينة أوتاوا بناءً على التوقعات الجوية التالية:



■ حينما تبلغ درجة الحرارة في النهار 31 درجة مئوية أو ما فوق و لا تقل درجة الحرارة في الليل عن 20 درجة مئوية لمدة يومين على الأقل ، أو تصل نسبة الرطوبة 40 لمدة يومين على الأقل.

احصل على تطبيق WeatherCAN للحصول على إشعار بموجات الحر الشديد وغيرها من التحذيرات التي تخص الطقس القاسي مباشرة على هاتفك. **قم بتحميله الآن!**



تعني التحذيرات من موجات الحر الشديد ضرورة اتخاذ احتياطات إضافية من قبل الجميع. قد لا تتوفر بعض الطرق المعتادة التي نتبرد بها هذا الصيف بسبب الإجراءات المتخذة للحد من انتشار فيروس كوفيد 19. عندما يكون الجو حارًا، قد يتطلب ارتداء قناع الوجه فترات راحة إضافية. من المهم التفكير مسبقًا والتخطيط لطرق للتبريد والبقاء على اتصال مع الآخرين الذين قد يجدون صعوبة للتبريد ، خاصة أثناء فترات التحذير من ارتفاع درجة الحرارة.

الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بالمرض بسبب الحرارة هم الرضع وكبار السن، النساء الحوامل، أولئك الذين يعملون أو يمارسون الرياضة في الهواء الطلق ؛ أولئك الذين يعانون من حالات مرضية موجودة مسبقًا ؛ الأشخاص الذين يعانون من التشرد ؛ والأشخاص الذين ليس لديهم مكيف للهواء.

يرجى مراجعة الموقع الإلكتروني الخاص بمدينة أوتاوا لمعرفة تواريخ الافتتاح والمواقع وساعات العمل على Ottawa.ca Ottawa.ca/news للمراقب العامة التالية:

- [رشاشات مياه وبركة التَّخْوِيز وشواطئ وأحواض سباحة خارجية وداخلية.](#)
- [منتزهات ومساحات خضراء.](#)
- [خدمات الحالية لفروع مكتبة أوتاوا العامة.](#)
- [المراكز الاجتماعية.](#)
- مراكز التبريد لحالات الطوارئ يمكن فتحها أثناء فترة التي يتم فيها التحذير من ارتفاع معدل الحرارة.

احم نفسك وساعد الآخرين أثناء موجات الحر الشديد

- اشرب الكثير من الماء وتجنب تناول الكحول والكافيين
- تجنب النشاطات الشاقة في الهواء الطلق

Arabic - 16/07/2021

- ارتدِ قُبعة وملابس خفيفة وفضفاضة وضع كريم واق من الشمس ونظارات شمسية عندما تكون بالخارج.
- احضر مظلة أو مظلة شمسية وماء عند مغادرة المنزل في حال احتجت إلى الانتظار بالخارج في الحرارة ، على سبيل المثال عند الإنتظار في الصف لدخول متجر.
- تبرّد في مكان مكيف عند توفره بما في ذلك مراكز التسوق والمتاحف ودور السينما.
- تبرّد في الظل أو في منزله أو مساحة خضراء.
- استخدم مروحة ورش بشرتك بالماء.
- استحم أو خذ دشا بالماء البارد كلما دعت الحاجة أو انقع يديك أو قدميك في الماء البارد.
- أرضعي حسب إشارات طفلك واشربي الكثير من الماء إذا كنت ترضعين. راجعي موقع تربية الأولاد في أوتاوا لمزيد من المعلومات حول الحفاظ على سلامة الأطفال أثناء موجات الحر الشديد.
- حافظ على برودة منزلك عن طريق إغلاق الستائر والستائر المتحركة الموجودة على أي نافذة مواجهة للشمس.
- افتح النوافذ ليلاً بمجرد أن يصبح الهواء الخارجي أبرد من الهواء الداخلي ؛ أغلق النوافذ في الصباح قبل دخول الهواء الساخن.
- استخدم المراوح ليلاً للمساعدة على تفرغ الهواء الداخلي الدافئ أو جلب الهواء البارد الخارجي.
- تحدث إلى طبيبك أو ممرضتك أو الصيدلي إذا كنت تتناول أدوية لأن بعضها قد يجعل التحكم في درجة حرارة الجسم أصعب.
- ابق على اتصال مع الأشخاص في مجتمعك الذين يجدون صعوبة في التكيف مع موجات الحر الشديد وأولئك الذين يعيشون بمفردهم. إطمئن عليهم بانتظام.

الإهتمام بموجات الحر الشديد وبأقنعة الوجه:

- بعد ارتداء القناع أمرًا مهمًا للتخفيض من نسبة العدوى بسبب انتقال فيروس كوفيد 19 في أي مكان مغلق حيث قد يكون من الصعب الحفاظ على مسافة مترين على الأقل من الآخرين ، أو حيث تكون الغرفة أو الممر صغيرًا.
- قد لا يكون ارتداء القناع ضروريًا في الهواء الطلق إذا أمكن الحفاظ على مسافات كافية (مترين أو أكثر) من الآخري ولكن يشجع مكتب الصحة العامة في أوتاوا (Ottawa Public Health) كافة الأراد بشدة على تجنب المناطق المزدحمة ، وارتداء قناع عندما يكون التباعد الجسدي صعبًا.
- تصبح الأقنعة غير مريحة عندما تكون درجات الحرارة مرتفعة ، لكنها ستظل تستعمل طالما تكون غير مبتلة. إذا كان العرق يمثل مشكلة ، فإن الاحتفاظ بقناع إضافي واحد على الأقل في متناول اليد يمكن أن يساعد. خطط للنزهات في الهواء الطلق عندما يكون الطقس أكثر برودة خلال اليوم وإمض فترات الراحة في الظل أو في مكان بارد إذا كنت تجد قناع وجهك غير مريح عند الحر.
- بالنسبة للأشخاص الذين يمارسون مجهودًا بدنيًا خلال موجات الحر الشديد، يمكن أن يجعل القناع الجهد أكثر صعوبة. قد يكون من الضروري تقليل كثافة وحجم العمل ، وتكرار فترات الراحة ، والمزيد من فترات الراحة للتبريد. ناقش احتياجاتك الصحية مع صاحب العمل إذا كانت متطلبات عملك ستعرضك للحر.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة موقعنا OttawaPublicHealth.ca أو اتصل بنا خلال أيام الأسبوع على الرقم التالي: 6744-580-613

