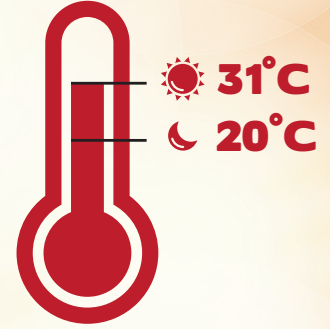


تغلب على موجات الحر الشديد

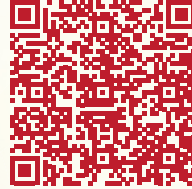
عندما تكون درجة الحرارة والرطوبة مرتفعة، قد يكون من الصعب على أجسامنا أن تبقى باردة ولا ترتفع درجة حرارتها. يمكن أن تسبب حالات الحر الشديد أمراضاً مرتبطة بارتفاع درجة الحرارة وفي بعض الحالات قد تؤدي إلى الوفاة.

تصدر وزارة البيئة والتغير المناخي- كندا (Environment and Climate Change Canada) تحذيرات من ارتفاع درجات الحرارة بمدينة أوتاوا بناءً على التوقعات الجوية التالية:

- وصول درجة الحرارة في النهار إلى 31 درجة مئوية أو ما فوق وعدم انخفاضها في الليل عن 20 درجة مئوية لمدة يومين على الأقل، أو
- وصول نسبة الرطوبة إلى 40 لمدة يومين على الأقل.



امسح رمز الاستجابة السريعة
ضوئياً لمعرفة المزيد حول
تطبيق WeatherCAN.
canada.ca/weathercan



نزل تطبيق WeatherCAN لتصلك
إشعارات بموجات الحر الشديد وغيرها
من التحذيرات الخاصة بالطقس المتطرف
مباشرة على هاتفك. قم بتنزيله الآن!



إصدار تحذير من موجة حر شديد يعني ضرورة اتخاذ احتياطات إضافية من قبل الجميع. الأشخاص الأكثر عرضة لخطر اعتلال الصحة بسبب الحرارة هم الرضع وكبار السن والحوامل وأولئك الذين يعملون أو يمارسون الرياضة في الخارج وأولئك الذين يعانون من حالات مرضية بشكل مسبق ومن يعانون من التشنج ومن لا يمكنهم استخدام مكيف للهواء. من المهم التفكير مسبقاً والتخطيط لكيفية الحفاظ على درجة حرارة مناسبة لأجسامنا والبقاء على اتصال مع من قد يجدون صعوبة في تحقيق ذلك، خاصة أثناء فترة التحذير من ارتفاع درجة الحرارة.

الرجاء مراجعة الموقع الإلكتروني الخاص بمدينة أوتاوا Ottawa.ca لمعرفة تواريخ الافتتاح والأماكن وساعات العمل للمرافق العامة التالية:

- رشاشات مياه وبركة التخييض وشواطئ وأحواض سباحة خارجية وداخلية
- منتزهات ومساحات خضراء
- الخدمات الحالية لفروع مكتبة أوتاوا العامة
- المراكز الاجتماعية

احم نفسك وساعد الآخرين أثناء موجات الحر الشديد

- اشرب الكثير من الماء وتجنب تناول الكحول والكافيين
- تجنب النشاطات الشاقة في الهواء الطلق
- ارتدِ قبعة وملابس خفيفة فضفاضة واستخدم كريما واقيا من الشمس ونظارات شمسية عندما تكون بالخارج.
- خذ مظلة شمسية وماء عند مغادرة المنزل في حالة احتياجك إلى الانتظار بالخارج في الحر، مثلا عند الانتظار في طابور.
- تبرّد في مكان مكيف عند توفره بما في ذلك المكتبات ومراكز التسوق والمتاحف ودور السينما.
- تبرّد في الظل أو في منزله أو مساحة خضراء.
- استخدم مروحة ورش بشرتك بالماء.
- استحم بالماء البارد كلما دعت الحاجة أو انقع يديك أو قدميك في الماء البارد.
- أرضعي طبقاً لطلب طفلك واشربي الكثير من الماء إذا كنت مرضعة. راجعي موقع ParentingInOttawa.ca لمزيد من المعلومات حول الحفاظ على سلامة الأطفال أثناء موجات الحر الشديد.
- حافظ على اعتدال الجو بمنزلك عن طريق إغلاق ستائر أية 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 تفرّغ الهواء الدافئ الداخلي وجلب 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 من قد يجدون صعوبة في التكيف مع موجات الحر الشديد وأولئك الذين يعيشون بمفردهم في مجتمعك. تفقد حالهم بانتظام.
- بالنسبة لمن يرتدون الكمامة ويمارسون مجهوداً بدنياً خلال موجات الحر، يمكن أن تجعل الكمامة ذلك أكثر صعوبة. قد يكون من الضروري تقليل كثافة وحجم العمل، وأخذ المزيد من فترات الراحة والتبريد. ناقش احتياجاتك الصحية مع صاحب العمل إذا كان عمك يتطلب تعرضك للحر.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة موقعنا OttawaPublicHealth.ca/BeatTheHeat.