

ها قد بدأ موسم الحرّ، فكن مستعدًا

لقد أصبحت موجات الحر أكثر ازديادًا وأكثر حدة في كاليفورنيا. إليك ما ينبغي عليك معرفته وكيفية الاستعداد لها.



ما المقصود بالحرارة الشديدة؟

يطلق على الجو أنه شديد الحرارة عندما تصل درجة الحرارة إلى 90 درجة فهرنهايت (32 درجة مئوية) أو أعلى لمدة يومين أو أكثر.

اعرف كيفية التعرّف على إصابتك بضربة الشمس

- درجة حرارة الجسم أعلى من 103 درجة فهرنهايت
- الارتباك
- الإغماء أو فقدان الوعي

من هم الأكثر عرضة للإصابة بضربات الشمس؟

- الأطفال الرضع والأطفال الصغار
- العاملون في الأماكن المفتوحة
- الأشخاص فوق سن 65 عامًا
- الأشخاص المصابون بمرض الربو
- النساء الحوامل
- الأشخاص بلا مأوى

تعرف على علامات الإنهاك الحراري

الإنهاك الحراري هو ارتفاع درجة حرارة الجسم بشكل مفرط نتيجة التعرض لدرجات حرارة عالية لفترات طويلة. وقد يتفاعل جسمك مع الإنهاك الحراري بالطرق التالية:

- الدوار
- الصداع
- التعرق الغزير
- التشنجات العضلية
- الغثيان
- ضيق التنفس
- الوهن

إليك كيف يمكنك الاستعداد للتعامل مع موجات الحر الشديد

أهم شيء يجب فعله في حالة الحر الشديد هو الحفاظ على برودة الجسم وسلامته قدر الإمكان. إليك بعض النصائح المهمة ينبغي عليك معرفتها.

نصائح عامة

- الانتباه لحالة الطقس وتقارير الطقس.
- شرب الماء بكثرة وتجنب الكحول والكافيين.
- عدم ترك الأطفال أو الحيوانات الأليفة في السيارة أبدًا، ولو لبضع دقائق.
- استشارة طبيبك بشأن أدوية.
- الاطمئنان على عائلتك وأصدقائك وجيرانك.
- الاطمئنان على جيرانك المسنين أو أقاربك الذين يعيشون بمفردهم.
- انتقل إلى calalerts.org/signup.html للتسجيل في خدمة التنبيهات الطارئة.
- تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني الرسمي للحكومة الأمريكية على الرابط ready.gov/heat لمزيد من المعلومات.



إذا كنت في الداخل

- خزن ما يكفيك من الطعام والماء والتلج.
- حاول البقاء في الداخل بين الساعة 10 ص حتى 4 م.
- احرص على إغلاق الستائر والنوافذ.
- استحم بماء بارد، سواء بالدش أو في حوض الاستحمام.
- ضع قدميك أو يديك في ماء بارد.
- استخدم مكيف الهواء. تفضل بزيارة csd.ca.gov/energybills للمساعدة في الدفع.
- ليس لديك مكيف هواء؟ استخدم مروحة في وقت مبكر من اليوم، وابق في مكان بارد.
- يمكنك أيضًا الذهاب إلى مركز تجاري، أو مكتبة، أو مركز تبريد، أو دار سينما.



إذا كنت في الخارج

- تجنب الأنشطة المجهدة من الساعة 10 ص حتى 4 م.
- إذا كنت تعمل في أماكن مكشوفة، ابدأ عملك في الصباح الباكر.
- خذ معك كمية كافية من الماء قبل الخروج، إن أمكن.
- احرص على شرب الماء كثيرًا، ولا تنتظر حتى تشعر بالعطش.
- احصل على راحة كل 20 دقيقة في الظل أو داخل مبنى.
- احرص على ارتداء ملابس خفيفة وفضفاضة، وقبعة، واستخدام واقي من الشمس (بعامل حماية 30 أو أعلى).
- في حالة شعورك بدوار أو ضعف، توقف عن العمل فورًا واستريح في مكان بارد.
- اذهب إلى مركز تجاري، أو مكتبة، أو مركز تبريد، أو دار سينما للاستراحة في مكان بارد.

يمكنك الحصول على هذا المستند مجانًا بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بأحرف كبيرة، أو طريقة برايل للمكفوفين، أو تسجيل صوتي. اتصل على (855) 699-5557 (TTY: 711)، من الساعة 8 ص حتى 6 م، من الاثنين إلى الجمعة. علمًا بأن هذه المكالمات مجانية. Blue Shield of California Promise

Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association

إشعار عدم التمييز

تلتزم الشركة بقوانين الولاية وقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية السارية ولا تمارس التمييز أو تُقصي الأشخاص أو تفرق بينهم في المعاملة على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو تحديد المجموعة العرقية أو الحالة الطبية أو المعلومات الجينية أو النسب أو الدين أو الجنس أو الحالة الاجتماعية أو النوع أو الهوية الجنسية أو التوجه الجنسي أو العمر أو الإعاقة العقلية أو الجسدية.

La compañía cumple con las leyes de derechos civiles federales y estatales aplicables, y no discrimina, ni excluye ni trata de manera diferente a las personas por su raza, color, país de origen, identificación con determinado grupo étnico, condición médica, información genética, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad, ni discapacidad física ni mental. 本公司遵守適用的州法律和聯邦民權法律，並且不會以種族、膚色、原國籍、族群認同、醫療狀況、遺傳資訊、血統、宗教、性別、婚姻狀況、性別認同、性取向、年齡、精神殘疾或身體殘疾而進行歧視、排斥或區別對待他人。