

الحر الشديد

قد يمرض الطقس شديد الحرارة أي شخص، وقد تكون ضربة الشمس قاتلة. تساعد هذه الصفحة العائلات على إبقاء المنازل والأجسام باردة، والتمييز بين الإجهاد الحراري وضربة الشمس، والتصرف بسرعة.

قائمة التحقق

- ☐ قارورة ماء قابلة لإعادة التعبئة
- ☐ مسحوق إمهاء قموي أو مشروبات رياضية
- ☐ قبعة واسعة الحواف
- ☐ ملابس فضفاضة و فاتحة اللون
- ☐ أكياس تبريد وقطعة قماش للفها
- ☐ صندوق تبريد للأدوية التي تحتاج إلى تبريد
- ☐ قائمة بالأماكن العامة المكيفة القريبة

قبل

- تعلم العلامات التحذيرية للإجهاد الحراري وضربة الشمس.
- حدد الأماكن العامة المكيفة القريبة، مثل مراكز التسوق أو المكتبات، لتلجأ إليها إذا تعطل التبريد لديك.
- ظلل النوافذ بالستائر أو الستائر المعدنية أو الأغشية العاكسة لمنع دخول الحرارة.
- أغلق الفجوات حول الأبواب والنوافذ وحسن العزل.
- استشر طبيبك قبل تغيير أي دواء، وخطط لكيفية إبقاء الأدوية المبردة باردة عند انقطاع الكهرباء.
- اعرف من هم الأكثر عرضة للخطر: الرضع، والأطفال الصغار، ومن تجاوزوا 65 عاماً، والحوامل، ومرضى القلب أو الرئة.

أثناء

- لا تترك أبداً الأطفال أو البالغين أو الحيوانات الأليفة في سيارة متوقفة، ولو لفترة قصيرة.
- اشرب كثيراً من الماء على مدار اليوم وقلل الكحول.
- ابتعد عن أشعة الشمس المباشرة في فترة منتصف النهار وابق في الظل.
- ارتد ملابس فضفاضة و فاتحة اللون وخفيفة، وقبعة واسعة الحواف.
- لا تعتمد على المروحة وسيلة تبريد رئيسية في الغرف شديدة الحرارة. استخدم المكيف أو توجه إلى مكان بارد.
- استحم بماء بارد وقلل استخدام الفرن لإبقاء المنزل أبرد.
- تفقد الأقارب كبار السن، والجيران الذين يعيشون وحدهم، وأي شخص مصاب بمرض مزمن.
- وفر للحيوانات الأليفة الظل والماء البارد، وأبعد أقدامها عن الأرضية الساخنة.

في الإمارات

في عام 2024، حظر قرار استراحة منتصف النهار في دولة الإمارات العمل في الأماكن المكشوفة تحت أشعة الشمس المباشرة من الساعة 12:30 ظهراً حتى الساعة 3 عصراً، في الفترة من 15 يونيو إلى 15 سبتمبر. تحقق من إعلان كل عام، فهذه الساعات دليل مفيد لتحديد توقيت أنشطة العائلة في الخارج أيضاً.

ملاحظاتي

Sources: Ready.gov (FEMA), Extreme Heat (<https://www.ready.gov/heat>); NHS, Heat exhaustion and heatstroke (<https://www.nhs.uk/conditions/heat-exhaustion-heatstroke/>); CDC, About Heat and Your Health (<https://www.cdc.gov/heat-health/about/index.html>); Gulf Today (WAM report of MoHRE announcement, 31 May 2024), Midday break for outdoor workers to start from June 15: UAE Ministry (<https://gulftoday.ae/news/2024/05/31/uae-to-implement-midday-break-prohibiting-work-under-direct-sunlight-from-june-15-to-september-15>)
إرشادات عامة بكلماتنا من مصادر رسمية. اتبع دائماً تعليمات السلطات المحلية.