

الحرارة

كُن مستعداً

الأيام تزداد حرارة، مما قد يُشكل خطراً على الحياة

- ضع خطة لمكان يمكنك البقاء فيه بارداً - منزل مكيف، مكتبة، محطات تبريد
- سجل للحصول على تنبيهات الطقس - راجع رموز QR
- احم نفسك في الأيام الحارة:
 - اشرب الماء بانتظام، حتى دون الشعور بالعطش
 - إذا كنت تعمل في ظروف حارة - وفر مناطق استراحة مظلمة، خذ فترات راحة في الظل، واشرب الماء
 - تعرّف على الأعراض المبكرة للإجهاد الحراري - تقلصات عضلية، طفح جلدي، إرهاق

اطلب العناية الطبية

الإجهاد الحراري - توجه إلى عيادة أو غرفة الطوارئ

الأعراض: الإغماء أو الدوخة، التعرق الشديد، الصداع، الغثيان أو التقيؤ، الشعور بالدوار، الضعف، العطش، قلة التبول، تقلصات عضلية

ضربة شمس - اتصل بالرقم 911

الأعراض: تشوش ذهني، صعوبة في النطق، احمرار وسخونة وجفاف الجلد أو تعرق مفرط، ارتفاع شديد في حرارة الجسم، تشنجات، غياب عن الوعي



> حمل أداة مؤشر الحرارة من OSHA . احصل على قراءات فورية لدرجات الحرارة والرطوبة المحلية والتنبيهات؛ تشمل معلومات عن الأعراض والإسعافات الأولية.

<https://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/communication-resources/app.html>



> احصل على معلومات عن مخاطر الحرارة وغيرها من مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).

<https://ephtracking.cdc.gov/Applications/heatTracker/>