

أحداث الحرارة الشديدة



يتزايد عدد أيام الصيف التي تزيد درجة حرارتها عن 90 درجة فهرنهايت في ولاية ماساتشوستس. ويسبب هذا مزيدًا من الأمراض المرتبطة بالحرارة، ويمكن أن يؤثر في الأمراض المزمنة مثل أمراض الجهاز التنفسي والقلب والأوعية الدموية والكلية. قد تجعل الحرارة والرطوبة أجسامنا نشعر بالسخونة وتتعرق بشكل أكبر. وقد يؤدي هذا إلى الإصابة بالجفاف وتشنجات العضلات والتعب. وتشمل المخاطر الصحية الأخرى الإنهاك الحار وضرر الشمس مع أعراض تتراوح بين الانزعاج ونقص الطاقة إلى الدوخة والإغماء.

من الأكثر عرضة للخطر؟

قد يكون بعض الأشخاص أكثر عرضة للخطر خلال أحداث الحرارة الشديدة نتيجة المكان الذي يعيشون فيه وإمكانية وصولهم إلى المعلومات الحكومية الرسمية وتوافر الموارد للاستعداد والاستجابة، وما إذا كانوا يعانون بالفعل من مشكلات صحية. يشمل هؤلاء الأشخاص:

- الأطفال تحت سن 5 سنوات والأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 65 عامًا
- الحوامل
- الأشخاص الذين يعملون أو يمارسون الرياضة في الأماكن الخارجية
- أصحاب البشرة السمراء نتيجة العنصرية النظامية
- الأشخاص الذين يتحدثون الإنجليزية قليلاً أو لا يتحدثونها مطلقاً، وأولئك الذين قد لا يتلقون رسائل الطوارئ بلغتهم الأم
- من يعيشون بمفردهم
- الأشخاص الذين لا يملكون أجهزة تكييف الهواء
- المرضى المصابون بأمراض مثل السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الكلى والأمراض العقلية
- ذوو الاحتياجات الخاصة

ما الذي يمكننا فعله حيال هذا؟

- البقاء داخل البيت وبعيداً عن الشمس
- المحافظة على رطوبة الجسم: شرب المزيد من السوائل (الماء أو مشروبات الإلكتروليت البديلة) أكثر من المعتاد حتى لو لم تشعر بالعطش. تجنب المشروبات التي تحتوي على الكحول والكافيين والسكر
- ارتداء ملابس خفيفة الوزن وفضفاضة وفتحة اللون عندما تكون خارج المنزل
- تغطية النوافذ التي تتعرض لشمس الصباح أو بعد الظهر بالمظلات أو الستائر أو البطانية
- الاتصال برقم 1-1-2 للعثور على مراكز التبريد القريبة منك. وقد تشمل مكتبة محلية أو مركزاً مجتمعياً أو مبنى حكومياً آخر
- الاشتراك للحصول على تنبيهات الطقس وإنشاء خطة طوارئ حرارية مثل هذه الخطة
- سؤال طبيبك عن كيفية التعامل مع أدويةك عندما يكون الجو حاراً للغاية
- ترتيب إجراء فحوصات صحية مثل إجراء مكالمات مع صديق أو جار أو قريب أو زيارة عدة مرات في اليوم
- التخطيط لحالات انقطاع التيار الكهربائي إذا كنت بحاجة إلى الكهرباء لشراء الأجهزة الطبية أو الأدوية

تعرف على المزيد على:

<http://www.mass.gov/ClimateAndHealth>



Bureau of Climate and Environmental Health
Environmental Toxicology Program
Massachusetts Department of Public Health