

## الوقاية من الأمراض المتعلقة بارتفاع درجات الحرارة

### ما الذي يمكنكم فعله لحماية أنفسكم والآخرين؟

الوقاية هي أفضل طريقة.

- اشربوا كميات كبيرة من الماء والسوائل (غير الكحولية) (ملاحظة: إذا كان طبيبك يقوم عادة بالحد من السوائل التي يمكنكم تناولها، قد تكونوا بحاجة إلى التحقق من كمية السوائل التي يمكنكم تناولها عندما يكون الطقس حاراً).
- ابقوا في الداخل، وإذا أمكن في مكان مكيف أو في الظل.
- خذوا دوشاً أو استحّموا بماء معتدل البرودة.
- ارتدوا ثياباً خفيفة الوزن وفضفاضة.
- قللوا من نشاطاتكم الجسدية.
- تحققوا من حالة الأشخاص الأكبر سناً والمرضى والوهنيين الذين قد يكونوا بحاجة إلى المساعدة للتعامل مع ارتفاع درجات الحرارة.
- لا تتركوا أبداً أشخاصاً في سيارة مركونة ومقفلة.
- لا تعتمدوا على المراوح لتبريد الناس إلا إذا كانت هناك تهوية كافية.
- اعرّفوا علامات وأعراض التعرض الزائد للحر، واعرّفوا كيفية الاستجابة.

### إذا كان عليكم التواجد في الخلاء في الطقس الحار؟

- اقتصروا النشاطات في الخلاء على ساعات الصباح أو المساء.
- احموا أنفسكم من الشمس عندما تكونوا في الخلاء بوضع كريم واقى من الشمس، وارتدوا قبعة، وغطوا مناطق الجلد المكشوفة.
- استريحوا بانتظام في الظل واشربوا السوائل بشكل متكرر.

### الأمراض المتعلقة بارتفاع درجات الحرارة؟

#### مغص الحر

مغص الحر هو آلام أو تشنجات في العضلات، ويحدث عادة في البطن، أو الذراعين، أو الساقين. ويمكن أن يحدث بعد نشاط شاق في بيئة حارة، عند نضوب الجسم من الملح والماء. يمكن أن تكون أعراضاً لإعياء الحر.

#### إعياء الحر

إعياء الحر حالة خطيرة يمكن أن تتطور إلى ضربة شمس.

ويمكن أن تشمل أعراض التحذير:

- الشحوب والتعرق.
- ضربات قلب سريعة.
- تشنجات في العضلات، والضعف.
- الدوار/الدوخة، والصداع.
- الغثيان، والتقيؤ.
- الإغماء.

#### ضربة الشمس

ضربة الشمس حالة طارئة مهددة للحياة، ويمكن أن تحدث عندما يكون الجسم غير قادر على منع الارتفاع السريع لدرجة الحرارة.

وقد تكون الأعراض مشابهة لأعراض إعياء الحر، ولكن الجلد قد يكون جافاً ومن دون تعرق، وتصبح الحالة العقلية للشخص أسوأ. وقد يقوم الشخص بالترنح، ويبدو عليه الارتباك، وقد يعاني من نوبة أو ينهار ويفقد وعيه.

### ما المقصود بالأمراض المتعلقة بارتفاع درجات الحرارة؟

يمكن أن تحدث الأمراض المتعلقة بارتفاع درجات الحرارة عندما يكون الجسم غير قادر على تبريد نفسه بشكل كاف. ويبرد الجسم نفسه عادة من خلال التعرق، ولكن في بعض الأحيان فإن التعرق ليس كافياً، وتستمر درجة حرارة الجسم بالارتفاع.

ويمكن أن تتراوح الأمراض المتعلقة بارتفاع درجات الحرارة من حالات خفيفة مثل الطفح الجلدي أو المغص، إلى حالات خطيرة جداً مثل ضربة الشمس والتي يمكن أن تكون قاتلة. ويمكن أن يؤدي ارتفاع درجة الحرارة إلى زيادة سوء حالة شخص يعاني من حالة طبية مثل مرض القلب.

الوقاية هي أفضل طريقة للتعامل مع الأمراض المتعلقة بارتفاع درجات الحرارة.

### من المعرض لخطر الإصابة بأمراض متعلقة بارتفاع درجات الحرارة؟

يمكن أن يعاني أي شخص من أمراض متعلقة بارتفاع درجات الحرارة، ولكن الأكثر عرضة لخطر الإصابة هم:

- كبار السن (أكثر من 65 سنة)، وخاصة الذين يعيشون بمفردهم وليس لديهم مكيف هوائي.
- الرضع.
- الحوامل والمرضعات.
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض جسدية، وخاصة مرض القلب أو ارتفاع ضغط الدم.
- الأشخاص الذين يتناولون أدوية للأمراض العقلية.

وكبار السن أكثر استعداداً للتوتر الناجم عن ارتفاع درجات الحرارة من الأشخاص الأصغر سناً، لأن أجسامهم قد لا تتكيف على نحو جيد مع التغييرات المفاجئة في درجات الحرارة. وهم على الأرجح أن تكون لديهم حالة طبية مزمنة يمكن أن تتداخل مع قدرة الجسم على تنظيم حرارته.

## للمزيد من المعلومات

إذا كنتم تشعرين بالقلق من أن شخصاً قد يكون يعاني من مرض يتعلق بارتفاع درجات الحرارة اتصلوا بطبيبكم المحلي. للمزيد من المشورة أو المعلومات الصحية اتصلوا بممرضة عند الطلب Nurse on Call: 1300 60 60 24

يمكن إيجاد معلومات مفيدة أخرى بزيارة:

[www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/](http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/)  
[www.betterhealth.vic.gov.au/](http://www.betterhealth.vic.gov.au/)

## ما الذي يتعين فعله بالنسبة لمغص الحر؟

- توقفوا عن متابعة النشاط واجلسوا بهدوء في مكان معتدل البرودة.
- زيدوا من مأخوذكم من السوائل.
- استريحوا لبضع ساعات قبل العودة إلى النشاط.
- اطلبوا المساعدة الطبية إذا لم يطرأ تحسن.

## ما الذي يتعين فعله بالنسبة لإعياء الحر؟

- خذوا الشخص إلى منطقة معتدلة البرودة ودعوه يستلقي على ظهره.
- انزعوا الثياب الخارجية.
- بللوا الجلد بماء معتدل البرودة أو قطعة قماش مبلولة.
- اطلبوا المشورة الطبية.

## ما الذي يتعين فعله بالنسبة لضربة الشمس؟

- اطلبوا الإسعاف.
- خذوا الشخص إلى منطقة معتدلة البرودة ودعوه يستلقي على ظهره.
- انزعوا ثيابه وبللوا الجلد بالماء، وتهوية الشخص بشكل متواصل.
- إذا كان الشخص فاقد الوعي ضعوه على جانبه، وقوموا بإخلاء مجرى الهواء.