

درجات الحرارة القصوى في فصلي الصيف والشتاء

**TAKE
FIVE
TO SURVIVE**

Extreme temperatures

ترتفع درجات الحرارة في فصول الصيف في منطقة بورتلاند الحضرية. وقد ارتفع متوسط عدد الأيام التي ترتفع فيها درجات الحرارة عن 90 درجة من 11 يومًا في إحدى السنوات الماضية إلى معدل جديد يبلغ 22 يومًا في السنة. ولهذا السبب، هناك أيضًا زيادة في المضاعفات المتعلقة بالحرارة.



يلقى أكثر من ألف شخص في جميع أنحاء البلاد حتفهم كل شتاء بسبب التعرض للبرد. إن زيادة حوادث السيارات والحرائق والانهيئات والنوبات القلبية خلال هذا الوقت تجعل من الصعب غض الطرف عن تهديدات الشتاء.

تعرف على المزيد من النشرات
الإعلانية ذات الصلة:

- المخاطر الموجودة في مقاطعة واشنطن

لمزيد من المعلومات، تفضل
بزيارة Take5toSurvive.com

الطقس الحار

نصائح لمراعاة السلامة في ظل ارتفاع الحرارة

- تريض وتجنب النشاط المفرط
- قم بارتداء ملابس فضفاضة بألوان فاتحة مصنعة من نسيج طبيعي يمكن للهواء المرور من خلاله.
- أنجز العمل الذي يتطلب مجهودًا كبيرًا أثناء الأوقات الأكثر برودة خلال اليوم.

لا يمكن أن تحدد درجة الحرارة وحدها مدى حرارة الطقس. ويمكن أن تؤدي الرطوبة إلى تفاقم الحرارة. يتوفر لدى خدمة الطقس الوطنية مؤشر حرارة مفيد يمكنك الرجوع إليه للتعرف على مدى حرارة الطقس (www.weather.gov/safety/heat-index). ويمكن أن يلحق التعرض المفرط للحرارة ضررًا بالبدن. فيما يلي بعض الحالات الأكثر شيوعًا الناجمة عن الحرارة وكيفية التعامل معها حتى تتوفر الرعاية الطبية.

تعرف على الفارق في الحالة التالية

عندما تحذر خدمة الطقس الوطنية من الطقس الحار أو البارد، تعرف على المصطلحات.

تنبيه - استعد: يصدر تنبيه عندما تكون الظروف مواتية لدرجات الحرارة الخطيرة.

تقرير - اتخذ إجراء: يصدر تقرير في غضون 12 - 24 ساعة من بداية بلوغ الحرارة درجات تمثل خطورة.

تحذير - اتخذ إجراء: يصدر تحذير في غضون 12 - 24 ساعة من بداية بلوغ الحرارة درجات بالغة الخطورة.

Heat stroke

العلامات والأعراض

- صداع بخفقان قد يؤدي إلى فقدان الوعي
 - عدم التعرق
 - ارتفاع درجة حرارة الجسم عن 103، واحمرار الجلد وارتفاع درجة حرارته وجفافه
 - الغثيان أو القيء
 - سرعة النبض وحدته
- في حالة التعرض لضربة شمس: اتصل بالرقم 911. اتخذ إجراء فورًا لخفض حرارة الشخص حتى وصول المساعدة.



إجهاد الحر

العلامات والأعراض

- فقدان الوعي أو الإصابة بالدوار
 - التعرق المفرط
 - انخفاض درجة حرارة الجلد وشحوبه وتعرقه
 - الغثيان أو القيء
 - سرعة النبض وضعفه
 - تشنج العضلات
- في حالة التعرض لإجهاد الحر: عليك بالذهاب إلى مكان أقل في درجة الحرارة ومكيف. تناول المياه إذا كنت في تمام الوعي. خذ حمامًا باردًا أو استخدم كمادة باردة.

- تجنب تناول المشروبات الكحولية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين. فهي تستخدم احتياطات المياه لديك ولا تسمح بخفض حرارة جسمك.
- اقرأ المؤن اللازمة لحالات الطوارئ في النشرة الإعلانية Take 5 للاطلاع على نصائح حول تخزين سيارتك في ظل عناصر الطقس الحار.

- خذ فترات راحة أكثر من المعتاد لتأخذ قسطاً من الوقت لخفض درجة حرارة جسمك وترطيبه.
- تناول كميات كافية من المياه بشكل دوري لكي لا تشعر بالعطش.
- تجنب التعرض المفرط للشمس. فلا يمكن أن يتخلص الجلد المتعرض لحروق الشمس من الحرارة بسرعة.

البرد القارس

- منزلك باستخدام موقد غاز أو فرن. وتجنب استخدام شوايات الفحم أو شوايات الغاز أو موقد المخيمات داخل أماكن مغلقة. فجميعها تنتج غازات ضارة عديمة الرائحة يمكن أن تسبب الوفاة.
- تحقق من توقعات الطقس قبل السفر واضبط وقت سفرك لتجنب السفر أثناء الطقس الشتوي.
- قم بالقيادة ببطء واترك مسافة تتبع كبيرة للبقاء في مأمن على الطريق.
- إن أخطر وقت للقيادة عندما تكون درجة الحرارة قريبة من درجة التجمد البالغة 32 درجة فهرنهايت (0 درجة مئوية).
- اقرأ المؤن اللازمة في حالات الطوارئ في النشرة الإعلانية Take 5 للاطلاع على نصائح حول تخزين سيارتك في ظل عناصر الطقس البارد.
- اقرأ المؤن اللازمة في حالات الطوارئ في النشرة الإعلانية Take 5 للحصول على نصائح حول تخزين سيارتك في ظل عناصر الطقس البارد.

لا يمكن أن تحدد درجة الحرارة وحدها مدى برودة الطقس. ويمكن أن تؤدي سرعة الرياح إلى زيادة البرودة. يتوفر لدى خدمة الطقس الوطنية مخطط تبريد رياح مفيد يمكنك الرجوع إليه للتعرف على مدى برودة الطقس. ويمكن أن يلحق التعرض المفرط للبرد ضرراً بالبدن. فيما يلي بعض الحالات الأكثر شيوعاً الناجمة عن برودة الطقس وكيفية التعامل معها حتى تتوفر الرعاية الطبية.

نصائح لمراعاة السلامة في ظل برودة الطقس

- قم بارتداء ملابس تتناسب مع حالة الطقس.
- تعامل مع الأمر ببساطة. وتجنب بذل مجهود شاق أثناء برودة الطقس.
- كن حذراً عند استخدام مصادر بديلة للتسخين والطهي. احفظ أي شيء يمكن أن يحترق على بُعد ثلاثة أقدام من الحرارة. تجنب تدفئة

انخفاض درجة حرارة الجسم العلامات والأعراض

- البالغون
- ارتعاش اليدين وفقدان السيطرة عليهما
- الشعور بالإجهاد والنعاس
- التشوش وفقدان الذاكرة وعدم وضوح الكلام
- الرضع
- تحول لون الجلد إلى الأحمر الناصع وانخفاض درجة حرارته
- انخفاض الطاقة بشدة

تقرح الجلد من شدة البرد العلامات والأعراض

- قد يكون احمرار الجلد أو الشعور بألم في أي منطقة فيه أول علامة على الإصابة بتقرح في الجلد من شدة البرد.
- ابيضاض منطقة في الجلد أو اصفرارها بدرجة مائلة إلى الرمادي
- ملمس الجلد القوي أو الشمعي أكثر من المعتاد
- التنميل

إذا كانت درجة حرارة الشخص أقل من 95 درجة، فاطلب الرعاية الطبية على الفور