



## الحرارة الشديدة

**\*\*تجنب ترك الأطفال، أو الأفراد ذوي الإعاقة أو الحيوانات الأليفة داخل سيارة متوقفة عندما يكون الطقس حارًا. فقد تحول الشمس المركبة إلى فرن خلال دقائق، حتى إن لم تكن درجة الحرارة مرتفعة في الخارج.\*\***

### حافظ على برودة جسمك

- ابق في الظل، أو في مكان مكيف الهواء إن أمكنك، أو في أماكن باردة مثل الطوابق السفلية.
- ارتد ملابس خفيفة، فاتحة اللون، فضفاضة.
- خذ حمامًا باردًا.
- استخدم المراوح، ولكن لا تعتمد عليها بصفقتها الوسيلة الوحيدة للمحافظة على البرودة.
- توجه إلى مباني عامة مكيفة الهواء.
- اخلد إلى النوم دون استخدام أغطية.
- تجنب المشروبات والوجبات الساخنة.

### حافظ على ترطيب الجسم

- اشرب قدرًا أكبر من المعتاد من الماء، خاصة إن كنت تمارس الرياضة أو تمارس نشاطًا خارج المنزل.
- كن سباقًا، لا تنتظر حتى تشعر بالظمأ كي تشرب الماء.
- لا تشرب المشروبات الكحولية أو مشروبات الكافيين.

### متابعة المعلومات

- تابع تقارير الأحوال الجوية والأخبار المحلية.
- سجل الدخول للاطلاع على تنبيهات الأرصاد الجوية على موقع VT-Alert ([www.vtalert.gov](http://www.vtalert.gov))
- تابع حسابات المؤسسات الحكومية على وسائل التواصل الاجتماعي.
  - إدارة فيرمونت للطوارئ
  - خدمة الأرصاد الجوية الوطنية في برلنجتون
  - خدمة الأرصاد الجوية الوطنية في ألباني
  - إدارة فيرمونت الصحية

### انتبه إلى الآثار الصحية

- خذ الأمور بسهولة عندما يكون الطقس حارًا.
- قلل عملك وممارسة التمرينات في الخارج واجعل ذلك في الأوقات الأكثر برودة من اليوم.
- اطلب المساعدة إن شعرت بالتعب.

- توقف عما تفعل إن شعرت بالدوار أو الضعف.
- كن أكثر حذرًا إن كنت تعاني من حالة صحية مزمنة.

#### اطمنن على الأصدقاء الضعاف وأفراد الأسرة والجيران

- اتصل بأحبائك وجيرانك للاطمئنان عليهم، خاصة إن كانوا من كبار السن أو كانوا يعانون من حالة صحية مزمنة.
- تأكد من تناولهم مقدارًا كافيًا من الماء وأنهم يحافظون على برودة أجسامهم.
- ذكرهم بالتعامل مع الطقس الحار بجدية.

#### حافظ على برودة منزلك

- ركب مظلات فاتحة اللون لمنع دخول أشعة الشمس – قد تكون المظلات فاتمة اللون أقل فاعلية.
- أغلق النوافذ في أثناء النهار عندما تكون درجة الحرارة أعلى في الخارج مقارنةً بداخل المنزل.
- افتح النوافذ في الليل عندما تكون درجة الحرارة أقل في الخارج عن الداخل.
- استخدم المراوح لجلب الهواء الخارجي البارد أو طرد الهواء الداخلي الساخن.
- قلل من استخدام الموقد، والفرن والأجهزة الأخرى التي تولد الحرارة.