

# تَغلب على موجات الحر!

النصائح الأساسية للبقاء منتعشًا هذا الصيف في فيلادلفيا



## حضّر نفسك لمواجهة الأيام الحارة داخل المنزل

صندوق خدمات الطوارئ للمرافق (UESF)  
مركز الوصول إلى المزايا الأساسية  
تعرف على المزايا الحكومية والفيديالية  
وسجل فيها.

BAC@uesfacts.org — 215-814-6845

برنامج مساعدة المرافق  
خدمات المرافق معرضة للخطر أو إيقاف التشغيل.  
utility@uesfacts.org — 215-814-6837

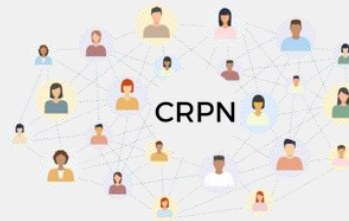
المزيد من الموارد المتعلقة بالحرارة  
متوفر على

[phila.gov/heat](http://phila.gov/heat)

## لنابق على اتصال دائم!

شبكة شركاء الاستجابة المجتمعية  
احصل على معلومات صحية عامة أساسية لمشاركتها مع العائلة والأصدقاء والجيران.

[bit.ly/CRPNnewsletters](http://bit.ly/CRPNnewsletters)



Department of  
Public Health  
CITY OF PHILADELPHIA



## الأمراض المرتبطة

## بارتفاع درجات الحرارة



### الإنهاك الحراري

الأعراض:

- التعرّق المفرط
- الصداع
- وهن جسدي وشعور بالإجهاد والدوخة
- الغثيان أو القيء

### الإجراءات الواجب اتخاذها:

- إذا استمرت الأعراض لأكثر من ساعة، فاتصل بالطبيب
- انتقل إلى غرفة مكيفة الهواء
- ارتشف الماء البارد
- خذ دشًا أو حمامًا باردًا

### ضربة الشمس

الأعراض:

- ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم
- اضطراب في الإدراك
- صداع شديد
- الغثيان
- فقدان الوعي

تعد ضربة الشمس حالة طارئة.

اتصل برقم 911 عند ظهور هذه العلامات على أحدهم.

## خدمات البلدية

### مراكز التبريد

أماكن مكيفة توفر الراحة من الحرارة العالية أثناء حالات الطوارئ للعثور على مركز تبريد قريب منك، اتصل بـ **3-1-1** أو قم بزيارة [.bit.ly/PHLHeatSafety](http://bit.ly/PHLHeatSafety)



### ساحات نوافير المياه المفتوحة

أماكن مجانية وممتعة وآمنة للاستمتاع بالماء هذا الصيف — وفيلادلفيا تضم أكثر من 90 موقعًا! للعثور على واحدة بالقرب منك، قم بزيارة [.bit.ly/SpraygroundFinder](http://bit.ly/SpraygroundFinder)



### حمامات السباحة العامة

تُعد حمامات السباحة وسيلة ممتازة لتخفيف الحرارة، والترفيه، والحفاظ على النشاط.

للاطلاع على مواعيد افتتاح حمامات السباحة، قم بزيارة

[.bit.ly/PublicPoolFinder](http://bit.ly/PublicPoolFinder)



### شوارع اللعب

خلال أيام الأسبوع في الصيف، يمكن إغلاق الشارع لتوزيع وجبات مجانية للأطفال والسماح لهم باللعب في الخارج. سجل ليُدراج شارعك ضمن شوارع اللعب! اتصل بالرقم **215-685-2719** أو قم بزيارة [.bit.ly/PHLPlaystreets](http://bit.ly/PHLPlaystreets)



## الإجراءات التي يمكنك القيام بها

### البقاء على اطلاع

- احصل على تحذيرات مجانية من ارتفاع درجات الحرارة والطوارئ من @PhilaOEM على هاتفك مباشرة. للتسجيل، أرسل رسالة نصية تحتوي على كلمة **READYPHILA** إلى الرقم **888-777**.
- تابع التحديثات حول الطقس وجودة الهواء المحلية.

### المحافظة على برودة جسمك

- ابق في الأماكن المكيفة.
- تجنب أشعة الشمس المباشرة.
- ارتد الملابس الخفيفة والفضفاضة.

### الحفاظ على رطوبة الجسم

- تناول كميات وفيرة من الماء والعصير وغيره من السوائل.
- امتنع عن تناول المشروبات التي تحتوي على كحول أو كافيين أو سكريات.

### الانتباه للآخرين

- تحقق من أحوال كبار السن وجيرانك الذين يلزمون منازلهم.
- إذا رأيت شخصًا بلا مأوى ويحتاج المساعدة، فاتصل بالرقم **215-232-1984**.

إذا اعتقدت أن شخصًا ما يواجه حالة طبية طارئة، فاتصل بالرقم **911**.

## من الأكثر عرضة للخطر؟

الجميع معرض للخطر خلال الطقس شديد الحرارة. هناك بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بالأمراض:

- المسنون ممن تبلغ أعمارهم 65 عامًا والأكثر
- الرضع وصغار السن
- الأشخاص المصابون بأمراض مزمنة (مثل السكري أو أمراض القلب)
- الأشخاص الذين يعانون من التشرد
- الأشخاص الذين يعملون في الخارج أو في أماكن غير مكيفة
- الرياضيون

الحرارة المصحوبة برطوبة قد تقلل من جودة الهواء. إذا كنت تعاني من مشكلة في التنفس مثل الربو، فلا تمكث خارجًا لفترات طويلة.

**الخط الساخن لخدمة Philadelphia Corporation for Aging PCA (مؤسسة فيلادلفيا لرعاية كبار السن)**  
نصائح السلامة من الحرارة ومواردها يقدمها طاقم ترميزي مؤهل خلال حالات طوارئ ارتفاع درجات الحرارة المعلنة.  
اتصل بالرقم **215-765-9040**.

