

معلومات يجب معرفتها قبل الانطلاق

الحفاظ على برودة الجسم في الفعاليات الخاصة هذا الصيف

قد تكون مدينة فيلادلفيا شديدة الحرارة خلال الصيف. حيث تؤدي قلة الأشجار وكثرة الأسطح الممهدة وارتفاع المباني إلى زيادة درجات الحرارة والرطوبة في المدينة خلال النهار وحتى الليل.

وقد يتسبب الطقس الحار في حدوث مشكلات صحية حتى لدى البالغين الأصحاء. وفيما يلي بعض الإرشادات للحفاظ على البرودة هذا الصيف.

شرب كميات كبيرة من الماء وترطيب الجسم.

- لا تنتظر حتى تشعر بالعطش لتناول السوائل.
- يُنصح بحمل زجاجة قابلة لإعادة الاستخدام أثناء التواجد خارج المنزل وملؤها بمشروبات باردة.
- يمكن التوجه إلى محطات تعبئة المياه في الحدائق والمكتبات القريبة لملء الزجاجات مجانًا.
- ويُفضل تجنب المشروبات الغنية بالسكر والكحول، لأنها قد تسبب فقدان سوائل الجسم وتؤدي إلى الجفاف.



ارتداء ملابس خفيفة وذات ألوان فاتحة وفضفاضة.

الأقمشة الخفيفة، مثل القطن والكتان، جيدة التهوية، وتمتص العرق وتجف بسرعة. كما تساعد على تهوية الجلد بما يساهم في الوقاية من ارتفاع حرارة الجسم.

البحث عن وسائل للحفاظ على برودة الجسم داخل الأماكن المغلقة وخارجها.

- والاستمتاع بمكيفات الهواء.
- يمكنك زيارة أماكن عامة بها مكيفات هواء، مثل المكتبات أو مراكز التسوق.
- وعند ارتفاع درجات الحرارة بشكل شديد، قد تفتح المدينة أماكن إضافية مخصصة لتوفير بيئة مكيفة للزوار.
- تبريد حرارة جسمك في مناطق الرش المائي أو المسابح.
- تفتح إدارة الحدائق والترفيه في المدينة أكثر من 90 منطقة رش مائي ومساحات مائية لمساعدة السكان والزوار على تخفيف حرارة أجسامهم.
- كما سيتم فتح المسابح في مختلف أنحاء المدينة مع ارتفاع درجات الحرارة.

يُوصى بتحديد الأنشطة الخارجية خلال ساعات الصباح الباكر والمساء.

وإذا تجاوزت درجات الحرارة 90 درجة لعدة أيام متتالية، فقد تصبح ساعات الصباح والمساء شديدة الحرارة وخطيرة. عند التواجد في الخارج أثناء الطقس الحار:

- احرص على التواجد في الظل كلما أمكن لتفادي التعرض المباشر لأشعة الشمس.
- تأكد من حماية جلدك من أشعة الشمس عبر استخدام واقٍ شمسي بانتظام.
- احرص على ارتداء قبعة واسعة الحواف أو نظارات شمسية.

معرفة علامات الإجهاد الحراري وضربات الشمس.

يمكن ليوم واحد شديد الحرارة أن يسبب مشكلات صحية، إلا أن استمرار الطقس الحار لعدة أيام متتالية قد يكون أكثر خطورة. قد يؤدي التعرض لفترات طويلة للحرارة في الخارج إلى الإصابة بالإجهاد الحراري أو ضربة الشمس.

الإجهاد الحراري

قد تظهر على المصاب بالإجهاد الحراري الأعراض التالية:

- التعرّق الشديد
- الصداع
- الضعف العام
- شعور بالإجهاد
- الدوار
- القيء

الإصابة بضربة شمس

قد تظهر على الشخص المصاب بضربة الشمس الأعراض التالية:

- صداع نابض
- ارتفاع شديد جدًا في حرارة الجسم (103 فهرنهايت أو أعلى)
- احمرار وسخونة وجفاف الجلد بدون تعرق
- فقدان الوعي

يجب التماس الرعاية الطبية فورًا إذا استمرت الأعراض لأكثر من ساعة.

اتصل برقم الطوارئ 911. تُعدّ ضربة الشمس حالة طبية طارئة.

حافظ على برودة جسمك وابقَ على تواصل دائم

للمزيد من إرشادات #StayCoolPHL:



www.phila.gov/heat

2026FIFA - فيلادلفيا

مكتب إدارة الطوارئ في مدينة فيلادلفيا

مدينة فيلادلفيا (@cityofphiladelphia)

مكتب تنظيم الفعاليات الخاصة في مدينة فيلادلفيا (@phillymdoevents)

مكتب إدارة الطوارئ في مدينة فيلادلفيا (@PhilaOEM)

أرسل كلمة CUPPHL إلى الرقم 777-888 لتلقي تحديثات نصية حول حالات الطقس القاسي، ووسائل النقل العام، ومعلومات الطوارئ، وغيرها.