

حالات الطوارئ الحرارية

التعرف على طوارئ الحرارة

يمكن أن تحدث أعراض مختلفة في حالات الطوارئ الحرارية :



صداع
غثيان/ قيء
احمرار شديد في الرأس
حمى
دوار/ دوخة
قشعريرة
شعور بعطش شديد
انخفاض كمية البول – بول داكن اللون

الإسعافات الأولية لحالات الطوارئ الحرارية

انقل الشخص إلى الظل
حافظ على الهدوء
افتح أي ملابس ضيقة وإدخل الهواء النقي إن أمكن
إذا ظل الشخص واعياً ، أعطه الماء ليشرب
إذا ظل الشخص واعياً ، ابقِ الجزء العلوي من الجسم مرتفعاً
اتصل بخدمات الطوارئ إذا لزم الأمر (112)

اعرف متى سيصبح الجو حاراً

استعد لموجة الحر القادمة.

انتبه لتحذيرات الحرارة على التلفاز
والراديو والصحف. تابع اتجاهات
درجات الحرارة في تطبيقات
الطقس



Hitzewarnsystem des
Deutschen Wetterdienstes

تنشر دائرة الأرصاد الجوية
الألمانية تحذيرات الحرارة بحلول
الساعة 10 صباحاً على أقصى
تقدير للأيام التي يمكن أن تصبح
فيها الحرارة خطيرة

نصائح وإرشادات للأيام الحارة

Kontakt

DRK Kreisverband Euskirchen e.V.

Lotsenstelle „Perspektiven nach der Flut“
Aus- und Weiterbildung, Familie, Senioren
Jülicher Ring 32b, 53879 Euskirchen

Angelika Eimermacher

☎ 02251 79 11 72

✉ aeimermacher@drk-eu.de



Karoline July

☎ 0151 / 463 311 27

✉ kjuly@drk-eu.de



Sie haben Interesse an
einer Informations-
veranstaltung zu dem
Thema?

Sprechen Sie uns an!

www.drk-eu.de



hier finden Sie das
ganze Angebot zum
Umgang mit
Naturkatastrophen

الكوارث الطبيعية في مقاطعة أوسكيرشن

تعرف على المخاطر.
تجنب المخاطر.
وطّد القدرة على التحمل



المعرفة تضمن الأمان

من المتوقع أن يزداد عدد الأيام التي الشديدة الحرارة في المستقبل. من المحتمل أن تزداد الحرارة على الأقل للضعف في معظم مناطق ألمانيا على مدار القرن.

وقد توفي بالفعل عدة آلاف من الأشخاص في ألمانيا خلال موجات الحر في السنوات الأخيرة كنتيجة مباشرة للحرارة. كما ارتفع عدد حالات دخول المستشفيات بشكل كبير بسبب استمرار الحر. كبار السن معرضون للخطر بشكل خاص.

لقد لخصنا في هذا المنشور نصائح مفيدة حول كيفية حماية نفسك والأشخاص في محيطك، خاصة في الأيام الحارة.

شرب كمية كافية من الماء

اشرب ما لا يقل عن 1.5 لتر من الماء يوميًا - والمزيد أفضل! المرطبات الجيدة التي تروي العطش هي المياه المعدنية والعصائر المخففة وشاي الأعشاب والفواكه من الأفضل شرب المشروبات فاترة - وليس باردة مثلجة! تجنب المشروبات التي تحتوي على الكحول أو الكافيين-



نصائح وإرشادات للأيام الحارة

نصائح عامة

عدّل روتينك اليومي خلال الموجة الحارة. انقل الأنشطة البدنية والمهام إلى ساعات الصباح والمساء الأقل حرارة.

أظلم منزلك ووفر مناطق مظلة في الخارج.

إذا كنت تتناول أدوية بشكل دوري ، تحدث إلى طبيبك . فقد تحتاج إذا لزم الأمر إلى تعديل الجرعة في الحر

تناول وجبات خفيفة

السلطات والخضروات والفاكهة مثالية في الطقس الحار تساعد الأطعمة المالحة على تعويض فقدان المعادن تجنب الأطعمة صعبة الهضم والغنية بالدهون

خذ حماماً فاتراً

٣٠ درجة مئوية ليست فقط درجة الحرارة المثالية لغسل الملابس. الماء الفاتر أفضل أيضاً للاستحمام في فصل الصيف من الماء البارد. حيث يتسبب الماء البارد في انقباض الأوعية الدموية وتنشيط الدورة الدموية. وبذلك من تبريد الجسم ، تتعرق أكثر

ومن ناحية أخرى، فإن الاستحمام بماء فاتر في المساء يبعث على الاسترخاء. وهذا يضمن لك نوماً مريحاً

نصائح للمنزل

قم بالتهوية بشكل أساسي في الأوقات الباردة من اليوم، على سبيل المثال في الصباح الباكر وفي وقت متأخر من المساء.

قم بعمل تيار هوائي في الغرف التي تقضي فيها الكثير من الوقت. هذا يمنع تراكم الحرارة أكثر من اللازم حافظ على الرطوبة منخفضة. يمكن أن تساعد المراوح أو التيار الهوائي في ذلك. تحافظ المراوح أيضاً على حركة الهواء. وهذا يسحب الحرارة بعيداً عن الجلد

قم بالتبريد بين الحين والآخر باستخدام حمامات باردة للقدمين أو مستحضرات التبريد. قم أيضاً بتبريد الساعدين والمعصمين تحت الماء البارد

نصائح اثناء التنقل

تذكر الحماية من الشمس . استخدم كريم واقي شمسي ذو عامل حماية SPF20 على الأقل. بالنسبة للأطفال استخدم كريم واقي شمسي معدني ذو عامل حماية SPF30 على الأقل.

قم بتغطية رأسك

تجنب أشعة الشمس المباشرة. حاول البقاء في الظل خذ معك دائماً شيئاً لتشربه

كونوا بجانب بعضكم البعض

انتبه إلى كبار السن من حولك خلال موجة الحر.

الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا فأكثر معرضون بشكل خاص للخطر في درجات الحرارة المرتفعة. ويعتمد كبار السن الذين يعيشون بمفردهم أو ذوي القدرة المحدودة على الحركة بشكل خاص على الدعم.

اعرض مساعدتك على الأشخاص المعرضين للخطر في الأيام الحارة.

قم بتوعية كبار السن في بيئتك بالوضع. قم بالاتصال بكبار السن المرضى أو الذين يعيشون بمفردهم مرة واحدة على الأقل يوميًا واستفسر عن حالتهم. اسأل عن مقدار ما شربه الشخص ومدى درجة الحرارة في منزله.

التواصل والبقاء على اتصال.

إذا ظهرت فجأة أعراض الإجهاد الحراري، فعليك أن تكون متيقظاً بشكل خاص. لذا اعتنِ بنفسك وبأقاربك وأصدقائك وجيرانك جيداً.

هل كنت تعلم هذا ؟ عندما تصل درجة حرارة الهواء إلى ٣٧ درجة مئوية يصبح الأمر خطيراً، لعدم قدرة جسم الإنسان على التكيف مع ارتفاع درجة الحرارة وبالتالي لا يتمكن من تبريد نفسه.