



## هذا الصيف قوا أنفسكم من الحرارة .

إذا كنت من ذوي الـ 65 سنة أو أكثر ، أو تعاني من مرض مزمن \*، قي نفسك من حرارة الشمس أثناء القيظ :

- عين شخصاً يمكنك الاتصال به في حالة حرجة (طراً مشكل)
- راقبوا نشرات حالة الطقس وحالة الجو في محيطكم (أو سكتاكم ) بواسطة المحرار، خاصة عندما تكون الحرارة في مستوى 30 سلزوس أو أكثر أو 86 فرنايت و ليس هناك انخفاض في الليل .
- استعملوا مكيف الهواء لترطيب سكتاكم أو أن تمضوا بعض الساعات في مكان مكيف الهواء كمرکز تجاري أو سينما .
- اشربوا كثيراً من الماء دون أن تحسوا بالعطش، أو حسب الكمية المشار إليها من قبل الطبيب.
- تجنبوا المشروبات الآتية لأنها تؤدي للاجتفاف : المشروبات الكحولية ، أو المشروبات عالية الفحوى من الكافيين (القهوة ، الشاي ،أنواع الكولا) ، أو المحتوية على نسبة عالية من السكر .
- استحموا (دوش) أو اغتسلوا مرات عديدة ولو لم تتطلب الضرورة ذلك .
- تجنبوا الأعمال التي تتطلب كثيراً من الجهد .
- قوا أنفسكم من الشمس بألبسة خفيفة ذات اللون الباهت، وقبعة .
- في حالة حرجة أو إذا طراً مشكل، دوران الرأس (دوخة ) ، تعب ، أوجاع الرأس ، صعوبة في التنفس ، آلام في الصدر أو انتفاخ في الساقين ، اتصلوا بأنفو- صانطي أو بطبيكم وفي حالة الاستعجال اتصلوا بـ 911.

\* مثلا الأمراض القلبية- العرقية ، الأمراض الدماغية – العرقية ، الأمراض التنفسية ، أمراض الكلي أو الأمراض العصبية وكذلك مرض السكري أو الارتباكات العقلية .