Health Resource Directory | South Western Sydney

صحيفة معلومات صحية
صدرت في تشرين الثاني/ نوفمبر ٢٠٢٣

الاستعداد لموجة الحر

ما هي؟

تعرف موجة الحر بأنها مرور أكثر من ثلاثة أيام متتالية تتجاوز درجة الحرارة فيها ٣٤ درجة. وهي غالبا ما تحدث خلال أشهر الصيف. من السهل الإصابة بارتفاع درجة حرارة الجسم والجفاف أثناء موجة الحر. ويمكن أن تسبب موجات الحر كذلك أمراضا مرتبطة بالحرارة، مثل:

- **الطفح الحراري:** احمرار الجلد والشعور بحكة شديدة فيه، غالبا ما تصيب الإبط والصدر وتجاعيد المرفق. والطفح الحراري ليس خطيرا ويمكن علاجه في المنزل.
- **التقلصات الحرارية:** تقلصات عضلية مؤلمة لا إرادية في الذراعين والساقين يمكن أن تحدث عند ممارسة الرياضة في بيئة حارة.
- **الإرهاق الحراري:** رد فعل الجسم لفقدان الكثير من الماء والملح من خلال التعرق، وإذا لم يتم علاجه، يمكن أن يتحول إلى ضربة شمس.
- **ضربة الشمس:** ضربة الشمس خطيرة للغاية ويمكن أن تؤدي إلى الوفاة. اتصل بالرقم (٠٠٠) إذا ظهرت عليك أو على أي شخص تعرفه أعراض ضربة الشمس

ماذا يمكنني أن أفعل ؟

يجب أن تعد نفسك ومنزلك قبل أن يبدأ الطقس الحار عن طريق اتخاذ الإجراءات الآتية:

- تحدث إلى طبيبك العام حول كيفية تأثير الحرارة عليك، وعلى أي حالة طبية تعاني منها والأدوية التي تتناولها
- تحقق من الراديو والتلفزيون والأخبار عبر الإنترنت بانتظام للحصول على معلومات ونصائح أثناء الطقس شديد الحرارة.
- تحدث مع عائلتك وجيرانك وأصدقائك أثناء موجة الحر في حالة احتياجك أو احتياجهم إلى المساعدة
- تأكد من أن لديك ما يكفي من المستلزمات للحفاظ على اعتدال حرارتك وشُرب كميات وفيرة من الماء.
- فكر في تغيير خططك إذا كانت تقتضي البقاء في الأماكن المفتوحة.

ما هو الدعم المتاح؟

مكتب الأرصاد الجوية: خدمة التحذير من موجة الحر

للحصول على معلومات حول كيفية الاستعداد للموجة الحارة، قم بزيارة bom.gov.au/australia/heatwave

دعم صحتك النفسية

إذا أثرت الحرارة على صحتك النفسية، يمكنك الحصول على المساعدة.

الخط الساخن Lifeline: اتصل على ١٤ ١١ ١٣

خط الصحة النفسية في نيو ساوث ويلز: اتصل على ٥١ ٠١١ ١٨٠٠

Head to Health: اتصل على الرقم ٢١٢ ٥٩٥ ١٨٠٠ أو قم بزيارة headtohealth.gov.au

ما الأسئلة التي يمكن أن أطرحها على طبيبي؟

- ما الأعراض التي يجب أن أنتبه لها؟
- كيف يمكنني البقاء آمنا في الحرارة العالية؟
- ماذا سأحتاج خلال موجة الحر؟

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- **الصليب الأحمر الأسترالي** - موجات الحر والطقس الحار: redcross.org.au
- **صحة نيو ساوث ويلز** - قائمة الاستعداد للموجة الحارة: health.nsw.gov.au

phn SOUTH WESTERN SYDNEY
An Australian Government Initiative

نشرات المعلومات الصادرة عن دليل الموارد الصحية معتمدة من قبل اللجنة الاستشارية الأهلية لشبكة الرعاية الصحية الأولية في جنوب غرب سيدني والممارسين العموميين المحليين

هذه المعلومات مخصصة لأشخاص حصلوا على تشخيص من طبيبهم. وهي غير مصممة للاستخدام كتشخيص لحالة مرضية أو كبديل للرعاية الطبية المستمرة