

نصائح للتغلب على الحرارة



قم بخفض السخونة في الداخل

- في ساعات النهار: قم بتبريد مناطق العيش والعمل من خلال غلق الشبابيك، وإستخدام ستائر الشبابيك، مكيفات الهواء وأجهزة الرذاذ
- في ساعات الليل: إفتح الشبابيك، بحيث تكون المروحة على مقربة من الشباك لجلب الهواء البارد



رطب جسمك

- بادر بشرب الماء والسوائل الباردة
- قم بتناول الفواكه الطازجة والسَّلطات
- اشرب قبل الشعور بالعطش. لا يعتبر العطش المؤشر الوحيد للجفاف



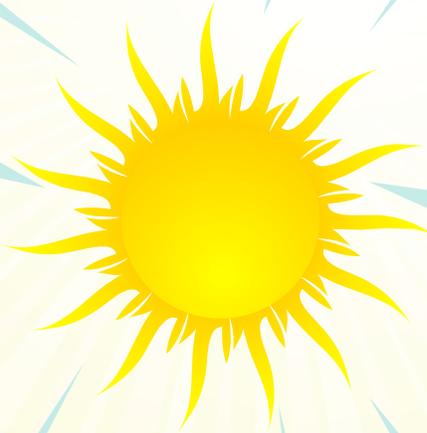
حافظ على رطوبة جسمك

- ملابس مبللة للمساعدة على خفض درجة حرارة الجسم
- ضع قطعة قماش منقعة بالماء أو أكياس التبريد على رقبته أو معصميك
- إجلس أو ضع قدميك في حمام معتدل البرودة (وليس بارداً)



تجنب التعرض لأشعة الشمس

- قم بإرتداء قبعة فضفاضة قابلة للتنفس أو إستخدم مظلة
- تجنب أو قلل من الأنشطة المرهقة خلال الوقت الأكثر حرارة في اليوم
- إبحث عن الظل إذا كان عليك البقاء في الخارج
- إستخدم الكريمات الواقية للشمس



بادر بحماية حيواناتك الأليفة

- قم بتوفير الظل وماء الشرب المعتدل البرودة والحمامات
- لا تقم أبداً بترك الحيوانات الأليفة لوحدها في السيارة أو تحت ضوء الشمس المباشر
- خطط للقيام بالأنشطة الخارجية في أوقات النهار المعتدلة البرودة. قد يكون الإسفلت حاراً جداً للكفوف العارية



تحقق من الآخرين

- قم بزيارة أو الإتصال بأفراد الأسرة والجيران كلما أمكن ذلك



إسأل طبيبك

- إذا كنت تتناول الأدوية، إسأل طبيبك أو ممرضتك أو الصيدلاني إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الحيلة والحذر
- قد تسبب بعض الحالات المرضية في زيادة الشعور بالضعف أثناء الطقس الحار



تجنب أو قلل من الكحول والكافيين

- يمكن أن تسبب هذه في جفاف الجسم

يمكن أن تكون الحرارة الشديدة خطيرة.

www.healthlinkbc.ca/more/health-features/beat-heat

www.bchousing.org/projects-partners/extreme-heat