

# تأهب لموسم الحر واحم نفسك منه

موجات الحر أصبحت أطول وأكثر تكرارًا  
وأكثر خطورة على صحتك!

## من هم الأكثر عرضة للخطر؟

- العاملون في الهواء الطلق
- الأشخاص الذين ينشطون في الهواء الطلق
- الرضع والأطفال والنساء الحوامل وكبار السن
- الأشخاص المصابون بأمراض مزمنة، مثل الربو وأمراض القلب والسكري
- تزداد حالات دخول المستشفيات والوفيات في المناطق الممتلئة بالتلوث

## ما الذي يمكنك فعله للاستعداد للحر؟

### حافظ على برودة جسمك ورطوبته

- إذا شعرت بحرارة شديدة، فإذهب إلى مكان بارد كمرکز تبريد واسترح فيه.
- ارتدِ ملابس فاتحة اللون وخفيفة الوزن تسمح للجسم بالتنفس.
- خذ حمامًا باردًا.
- تجنب أشعة الشمس المباشرة وقلل من الكافيين.
- اشرب كمية من الماء أكثر من المعتاد واحمل معك زجاجة ماء قابلة لإعادة الاستخدام.

### استمع إلى جسدك

- تعرّف على العلامات التحذيرية للأمراض الناتجة عن الحر: التعرق الشديد، ورطوبة الجلد، والتشنجات، والتعب، والدوخة، والصداع، والغثيان، والارتباك، وارتفاع درجة حرارة الجسم.
- إذا ظهرت عليك هذه الأعراض واشتبهت في الإصابة بضربة شمس، فاتصل بالرقم 911 واطلب الرعاية الطبية على الفور.



### اطّلع على آخر المستجدات

- اطّلع على الأخبار المحلية وتقارير الطقس.
- جهّز تدابير السلامة من الحرارة وخطّط لها ومارسها.
- أنشئ شبكة من الأصدقاء.
- اطمئن على كبار السن وأي شخص معرض للخطر.
- اشترك في الموقع الإلكتروني لقسم إدارة الطوارئ (EMD) للحصول على تنبيهات منه: [NotifyLA.org](http://NotifyLA.org)
- استخدم تطبيق Cool Spots LA App أو اتصل بالرقم 311 لمعرفة موارد التبريد: [Climate4LA.org/CoolSpotsLA](http://Climate4LA.org/CoolSpotsLA)
- تفضّل زيارة موقعنا الإلكتروني: [Climate4LA.org/Heat](http://Climate4LA.org/Heat)

امسح هذا الرمز ضوئيًا  
للحصول على المزيد من  
المعلومات



CLIMATE EMERGENCY  
MOBILIZATION OFFICE  
CHIEF HEAT OFFICER

