

تأهّب لموسم الحر واحدٍ نفسك منه

موجات الحر أصبحت أطول وأكثر تكراراً وأكثر خطورة على صحتك!

من هم الأكثر عرضة للخطر؟

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

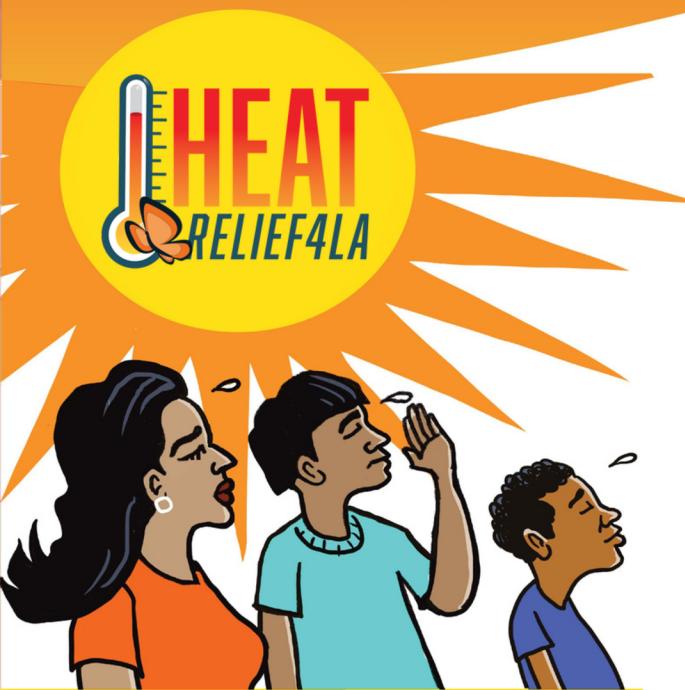
ما الذي يمكنك فعله للاستعداد للحر؟

حافظ على برودة جسمك ورطوبته

- إذا شعرت بحرارة شديدة، فاذهب إلى مكان بارد كمركز تبريد واسترح فيه.
- ارتدي ملابس فاتحة اللون وخفيفة الوزن تسمح للجسم بالتنفس.
- خذ حماماً بارداً.
- 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 بضرر الشمس، فاتصل بالرقم 911 واطلب الرعاية الطبية على الفور.



اطلّع على آخر المستجدات

- اطلّع على الأخبار المحلية وتقارير الطقس.
- جهز تدابير السلامة من الحرارة وخطط لها ومارسها.
- أنشئ شبكة من الأصدقاء.
- اطمئن على كبار السن وأي شخص معرض للخطر.
- اشترك في الموقع الإلكتروني لقسم إدارة الطوارئ (EMD) للحصول على تنبية منه:

NotifyLA.org

- استخدم تطبيق Cool Spots LA App أو Climate4LA.org/CoolSpotsLA
- اتصل بالرقم 311 لمعرفة موارد التبريد:
- تفضّل بزيارة موقعنا الإلكتروني:
- Climate4LA.org/Heat

امسح هذا الرمز ضوئياً
للحصول على المزيد من
المعلومات



CLIMATE EMERGENCY
MOBILIZATION OFFICE
CHIEF HEAT OFFICER

