

كيف يمكننا الحفاظ على سلامة الأطفال خلال موجات الحرّ الشديد؟

6

الأمراض الناجمة عن الحرارة المرتفعة: الحذر من هذه العوارض:

• الجفاف

- العوارض: دوار، غثيان، صداع وجفاف اللسان والفم
- الخطوات اللازمة: أخذ قسطًا من الراحة، اللجوء إلى مكان أكثر برودة وشرب الكثير من الماء.

• التشنجات الحرارية

- العوارض: احمرار ورطوبة الجلد، مع تشنجات مؤلمة (غالبًا في الساقين)
- الخطوات اللازمة: التوجه إلى مكان أكثر برودة، وخلع الملابس^{3,9} الزائدة، وشرب جرعات من الماء. المساعدة الطبية ضرورية في حال استمر التشنج الحراري أكثر من ساعة.

• الإرهاق الحراري

- العوارض: بشرة باهتة ورطبة، إرهاق شديد، حمى تزيد عن 100 درجة فهرنهايت، قيء، غثيان، ضعف وفقدان الوعي.
- الخطوات اللازمة: التوجه إلى مكان مكيف إذا أمكن، تريحة أو نزع الملابس، الاستحمام بمياه باردة، وشرب الماء والمشروبات الرياضية.

• ضربة الشمس

- العوارض: بشرة ساخنة وجافة، حمى تزيد عن 104 درجة فهرنهايت، تسارع نبضات القلب، غثيان، قيء، ارتباك، نوبات وفقدان الوعي.
- الخطوات اللازمة: **الاتصال مباشرةً برقم الطوارئ 911 لنقل الشخص المصاب إلى المستشفى.** العمل على تبريد جسم المصاب بأي طريقة ممكنة لحين وصول المساعدة الطبية.

فصل الصيف هو الوقت المثالي للاستمتاع بالنشاطات في الهواء الطلق - هذا بالطبع إذا أخذنا الحرارة الشديدة على محمل الجد!

الأشخاص البالغون بإمكانهم المساعدة في الحفاظ على سلامة الأطفال حين تكون درجات الحرارة مرتفعة جدًا. مع حلول فصل الصيف، من المستحسن مساعدة الأطفال على التأقلم على حرارة الطقس الحارة بشكلٍ تدريجي على مدى بضعة أسابيع .



عندما تصل درجة الحرارة إلى 90 درجة فهرنهايت، هناك

5 طرق للحفاظ على سلامة الأطفال:^{3,9}

1. لا تترك أبدًا أي طفل في سيارة متوقفة من دون أي إشراف
2. اختيار ملابس فضفاضة ذات ألوان فاتحة واستخدام واقي الشمس
3. الحرص على تناول الأطفال كمية كافية من المياه أو المشروبات التي تحتوي على إلكتروليت (مثل Pedialyte)
4. إبقاء الأطفال في الداخل خلال وقت ذروة الحرارة المرتفعة، عادةً ما بين الساعة الواحدة بعد الظهر إلى السادسة مساءً. في حال التواجد خارج المنزل أثناء هذا الوقت، فبالإمكان اللجوء إلى مبنى مع تكييف هوائي أو البحث عن أقرب مركز تبريد على الرابط التالي: shorturl.at/beuvx
5. معرفة المشاكل الصحية التي يمكن أن يعاني منها الأطفال في حال تعرضهم لحرارة مرتفعة وكيفية معالجتها.

ماذا يعني هذا على المستوى الفردي والجماعي؟

فيما يلي بعض الخطوات التي يمكن اتباعها لحماية الفرد والمجتمع:

- أولاً الاهتمام بالنفس! الحرص على شرب الماء بشكل منتظم لتجنب الجفاف. (المشروبات السكرية والكحولية والتي تحتوي على كافيين، يمكن أن تسبب الجفاف)
- التنبه لأي تحذيرات من موجات حرّ محلية: www.weather.gov.
- الاطمئنان على الأهل أو الجيران الذين يعيشون بمفردهم أو لديهم مشاكل صحية
- إذا أمكن الحصول على مكيف للهواء، أو وضع ثلج أو ماء بارد أمام المراوح الكهربائية. (الحذر من توجيه الهواء مباشرة على الأشخاص، لأن ذلك يسبب الجفاف أسرع)
- الاطلاع على مراكز التبريد المحلية في مدينة ديترويت والعثور على المراكز الأقرب

في حال الاهتمام والقدرة على المشاركة؟

- الاطلاع أكثر على موضوع تغيير المناخ والانضمام إلى الجمعيات المحلية:
 - أعمال شبكة مجتمع الجهة الشرقية للمساواة في المناخ
 - فريق العمل الأخضر التابع لمدينة ديترويت و
 - جدول أعمال مكتب الاستدامة لمدينة ديترويت
- تحديد البرامج والموارد المحلية لتحسين استهلاك الطاقة في المنازل، لتقليل من استخدام الطاقة والحفاظ على المنازل أكثر برودة في الصيف.
- المطالبة بالمزيد من المساحات الخضراء في المنطقة لما لها من أثر إيجابي على الطقس وجعله أكثر برودة.



مراكز التبريد في مدينة ديترويت

يرجى مراجعة http://mlead.umich.edu/Coec_Fact_Sheets.php للاستشارات المضمنة في هذا المستند.

يشجع مركز مراحل التعرض البيئي وقسم الأمراض (M-LEEaD) - جوهر المشاركة الاجتماعية (CEC) على التعاون بين الأبحاث البيئية الصحية والمجتمعات لتعزيز المعرفة بقضايا الصحة البيئية التي تؤثر على أفراد المجتمع في ديترويت وجنوب شرق ميشيغان. الدعم لهذا البحث مقدم من منحة رقم P30ES017885 من المعهد الوطني لعلوم الصحة البيئية، والمعاهد الوطنية للصحة. محتوى هذا المستند هو مسؤولية المؤلفين فقط، ولا يمثل بالضرورة وجهة النظر الرسمية للمعاهد الوطنية للصحة.

