

County of Orange Health Care Agency



الحرارة الشديدة



خدمات الصحة السلوكية الاستجابة للكوارث

405 W. 5th Street. Suite 550
Santa Ana, CA 92701

<http://ohealthinfo.com/bhs>

County of Orange Health Care Agency



OC Links

OC-Links (855) 625-4657 أو (855) 625-4657
رقم الاتصال الخاص بالصم: (714) 834-2332
www.ohealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/
الاثنين - الجمعة، من الساعة 8:00 صباحاً حتى الساعة 6:00 مساءً

فريق التقييم المركزي

(التقييم النفسي في حالة الطوارئ)
(866) 830-6011
7 أيام في الأسبوع، 24 ساعة في اليوم

منع الانتحار على مدار 24 ساعة

CRISIS 7 (877) أو 727-4747 (877)
www.suicidepreventionlifeline.org/

خط مساعدة المرضى العقلين لتحالف NAMI

دعم لغير الأزمات

WARM 910 (877) أو 910-9276 (877)

www.namio.org

الاثنين - الجمعة، من الساعة 9:00 صباحاً حتى الساعة 3:00 صباحاً

السبت - الأحد، من الساعة 10:00 صباحاً حتى الساعة 3:00 صباحاً

County of Orange

Health Care Agency

خدمات الصحة السلوكية

الاستجابة للكوارث

405 W. 5th Street. Suite 550
Santa Ana, CA 92701

<http://ohealthinfo.com/bhs>

تجهيز أدوات الطوارئ

استعد لتلبية احتياجات أحد أفراد العائلة أو صديق من ذوي الاحتياجات الخاصة. واحرص على تجهيز أدوات الطوارئ لجميع حالات الطوارئ عن طريق توفير العناصر التالية:

- مواد غذائية غير قابلة للتلف تكفي لأسبوعين وفتاحة علب يدوية.
 - إمدادات مياه تكفي لأسبوعين (جالون من المياه لكل شخص في اليوم).
 - أدوية العلاج الموصوفة.
 - إسعافات أولية.
 - طفاية حريق.
 - راديو محمول يعمل بالبطارية أو تلفزيون ببطاريات إضافية.
 - مصباح يدوي ببطاريات إضافية.
 - كبريت في علبة مضادة للماء.
 - صافرة وملابس إضافية وبطانيات.
 - أدوات وخريطة للمنطقة المحلية.
 - مواد للاحتياجات الخاصة للرضع وكبار السن والحيوانات الأليفة وغير ذلك.
 - مواد للصراف الصحي والنظافة العامة (مثل مطهر اليد والمناشف الرطبة وورق المراحيض).
 - نسخ من بطاقات الهوية والائتمان التي تتعامل بالعملات ورقية ومعنوية.
 - نظارات وعدسات لاصقة ومحلول.
 - إعداد قائمة طوارئ مفصلة تشمل أسماء أفراد الأسرة والأصدقاء والأطباء.
- الاعتبارات الخاصة لذوي الإعاقة:
- خطة/أدوات طوارئ لتلبية احتياجاتك الخاصة.
 - نظارات إضافية وبطاريات وأدوات مساعدة على السمع والحركة.
 - إعداد قائمة بالمعلومات الهامة تشمل قائمة بالأدوية والجرعات الموصوفة والأدوات الخاصة والتعليمات.

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

نصائح يجب إتباعها في الحرارة الشديدة

- ارتداء ملابس خفيفة ذات ألوان فاتحة وفضفاضة واستخدام كريم للوقاية من حرارة الشمس.
- شرب مشروبات باردة غير كحولية وزيادة السوائل في الجسم (٢-٤ كوب من الماء كل ساعة) بغض النظر عن مستوى النشاط التي تقوم به.



الأفراد الأكثر عرضة لخطر الحرارة الشديدة

- على الرغم من أن أي شخص قد يعاني في أي وقت من مرض يرتبط ارتباطاً وثيقاً بارتفاع درجات الحرارة، إلا أن بعض الأشخاص يكونون أكثر عرضة للخطر من غيرهم.
- الرضع والأطفال الصغار هم أكثر حساسية لدرجات الحرارة العالية.
- كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً يكونون أقل عرضة للشعور بتغيرات درجة الحرارة والاستجابة لها.
- الذين يعانون من زيادة الوزن يكونون عرضة للأمراض المتعلقة بالحرارة نتيجة ميل أجسامهم إلى الاحتفاظ بحرارة أكثر.
- الأشخاص الذين يمارسون نشاطات أو يبذلون مجهوداً أكثر يكونون أكثر عرضة للجفاف والإصابة بالأمراض المتعلقة بارتفاع درجة الحرارة.
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض في القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو الذين يتناولون بعض الأدوية لعلاج الاكتئاب أو الأرق أو ضعف الدورة الدموية يكونون أكثر تأثراً بالحرارة الشديدة.

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

الإطلاع المستمر

- الاستماع إلى الإذاعة والتلفزيون للحصول على المعلومات.
- إذا أمرت بأن "تحتمي في مكانك" ابق في موقعك الحالي (المنزل أو الشركة أو غير ذلك) حتى يأتيك أمر أو إذن بالمغادرة.

ضربة الشمس:

تحدث ضربة الشمس عندما يتوقف العرق ولا يبرد الجسم. ومن هنا قد ترتفع درجة حرارة الجسم إلى 106 درجة فهرنهايت أو أكثر في غضون 10 إلى 15 دقيقة. وتختلف العلامات التحذيرية لضربة الشمس ولكنها قد تشمل ما يلي:

- احمرار وجفاف الجلد (دون تعرق)
- سرعة النبض
- الصداع النابض
- الدوخة أو الغثيان أو الارتباك أو فقدان الوعي
- ارتفاع درجة حرارة الجسم للغاية (فوق 103 درجة فهرنهايت)

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

ردود الفعل الشائعة

- الإحباط
- الاهتياج
- بطء الحركة
- الإرهاك
- انخفاض مستوى النشاط

ماذا الذي ينبغي فعله في الطقس الحار؟

- الذهاب إلى المواقع مكيفة الهواء مثل مراكز التسوق أو المراكز المتطورة أو المكتبات العامة أو الملاجئ الصحية المخففة للحرارة في منطقتك.
- عدم ترك الرضع أو الأطفال أو الحيوانات الأليفة في سيارة متوقفة.
- تجنب تناول الأطعمة الساخنة والوجبات الثقيلة التي ترفع من حرارة الجسم.
- جعل النشاط الخارجي مقتصرًا على ساعات الصباح أو المساء.

County of Orange

خدمات الصحة السلوكية



بيان المهمة

السعي لجعل مقاطعة أورانج مكانًا آمنًا وصحيًا للعيش والعمل واللعب للأجيال الحالية والقادمة من خلال توفير خدمات عامة إقليمية متميزة وفعالة من حيث التكلفة.

ما المقصود بالحرارة الشديدة؟

يُقصد بالحرارة الشديدة ارتفاع درجة الحرارة بمقدار 10 درجات مئوية أو أكثر فوق متوسط درجات الحرارة العالية في المنطقة واستمرارها لعدة أسابيع. وغالبًا ما تكون متبوعة بطقس جاف وساخن بشكل مفرط يمكنه إثارة العواصف الترابية وخفض مستوى الرؤية. وعلاوة على ذلك يحدث الجفاف نتيجة مرور فترة طويلة دون هطول الأمطار. وفي حالة حدوث الجفاف مع وجود موجات الحرارة الشديدة يتردى الوضع ويصبح خطيرًا للغاية.

emergency.cdc.gov/disasters/xtremeheat/

السكان الأكثر تضررًا من الحرارة الشديدة

السكان الأكثر عرضة للإجهاد الحراري هم كبار السن (65 سنة فما فوق) والأطفال الصغار والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة والأشخاص الذين يعانون من البدانة ومشاكل تتعلق بتناول الكحول.

حالات الإصابة بالحرارة

الإرهاك الحراري

التعرق الشديد والضعف وبرودة الجلد وشحوب البشرة وتندب الجلد بالعرق وضعف النبض والإغماء والتقيؤ.

التشنجات الحرارية

تشنجات مؤلمة تأتي عادة في الساق وعضلات البطن وتكون مصحوبة بالتعرق الشديد.

الحرق الشمسي

احمرار الجلد وألم وتورم محتمل وظهور بثور والإصابة بالحُمى والصداع.

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/