

كيف تحافظ على برودة جسدك بدون مكيف

انقع القدمين



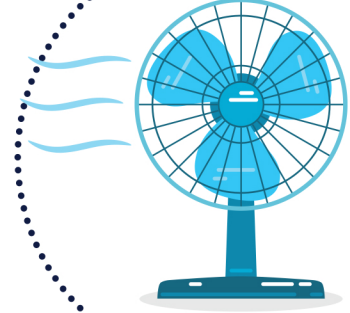
انقع قدميك في ماء بارد.

الماء البارد



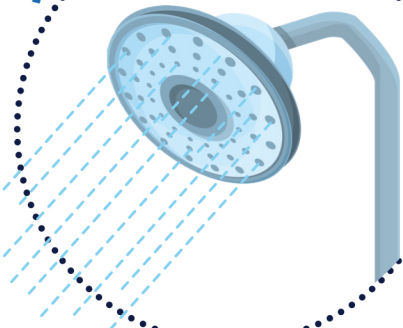
اشرب ماءً باردًا، وأضف كوبًا إضافيًا كل ساعة عند استخدام المروحة للتبريد.

المراوح الكهربائية



قد لا تُبقيك المراوح باردًا عندما تتجاوز درجات الحرارة داخل المنزل 100° فهرنهايت.

الاستحمام أو الغمر بالماء



خذ حمامًا باردًا أو اغتسل، أو اذهب للسباحة.

الرش بالماء



رشّ ماءً باردًا على بشرتك وليس على الملابس. حافظ على رطوبة بشرتك.

مناشف الثلج



لفّ الثلج المجروش في منشفة مبللة وضعها على الرقبة والصدر.

الأمراض الناتجة عن الحرارة تعرّف على العلامات قبل فوات الأوان.

اتصل برقم الطوارئ 911

تصرّف بسرعة

- اتصل بـ 1-9-1 فورًا. لا تترك المصاب وحده.
- انقل الشخص إلى مكان أكثر برودة، ويفضل أن يكون مكيفًا.
- ابدأ التبريد فورًا باستخدام الماء البارد، الثلج، الكمادات الباردة، المراوح، أو حمام بارد.
- قد تؤدي **ضربة الشمس** إلى الوفاة أو إعاقة دائمة إذا لم يتم تقديم العلاج الطارئ. **اتخذ إجراءً فوريًا!**

تصرّف بسرعة

- انقل الشخص إلى مكان أكثر برودة، ويفضل أن يكون مكيفًا.
- احرص على إرخاء الملابس واستخدم الكمادات الباردة.
- أعط ماء باردًا للشرب إذا كان الشخص واعيًا تمامًا.
- اطلب المساعدة الطبية إذا لم تتحسن الأعراض.
- قد يؤدي **الإجهاد الحراري** إلى الإصابة بضربة شمس.

ضربة الشمس

التشوش الذهني

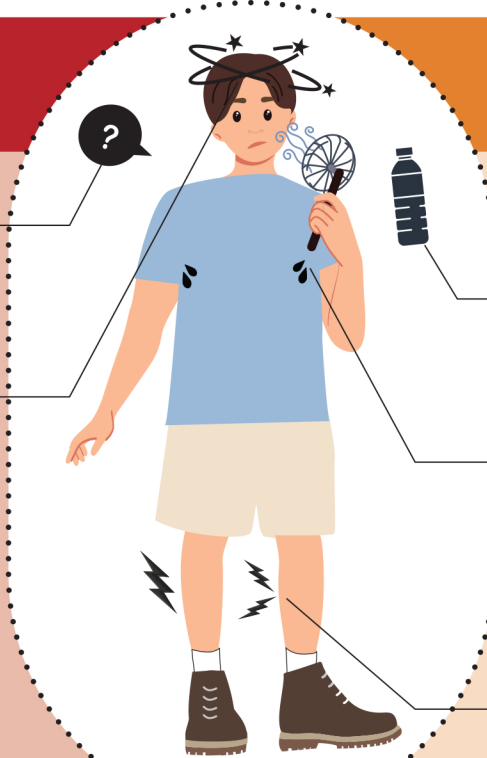
تنفس سريع وسطحي

صداع نابض

ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم
(أكثر من 103° فهرنهايت)

جلد ساخن، أحمر، وجاف

فقدان الوعي



الإجهاد الحراري

الدوخة أو الإغماء

العطش

الغثيان و/أو القيء

التعرق الشديد

الضعف

شحوب البشرة والجلد البارد والمنتند بالعرق

تقلصات عضلية



برّد جسمك واشرب الماء لمواجهة ارتفاع الحرارة ولاية ماين إذا لم تتمكن من البقاء باردًا في المنزل، اتصل بالرقم 1-2-1 واذهب إلى مركز تبريد.

لمزيد من المعلومات: تفضّل زيارة: maine.gov/dhhs/heat

