Keep cool in Darebin

City of DAREBIN

the place to live

دليل للاشخاص فوق سن 65

تزداد موجات الحر شيوعا بسبب تغير المناخ. ويمكن أن تكون موجات الحر خطيرة. ومع تقدمنا في العمر، يزداد خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة، خاصة إذا كنا نعيش بمفردنا، أو نعاني من حالات طبية، أو نتناول بعض الأدوية.

مع تقدمنا في العمر، تطرأ على أجسامنا تغيرات قد تجعلنا لا نلاحظ ارتفاع درجة حرارتها أو إصابتها بالجفاف. كما تقل قدرة أجسامنا على تبريد نفسها عن طريق التعرق، وقد تؤدي بعض الأدوية إلى تفاقم هذه المشكلة. إليكم بعض النصائح:

الاستعداد لموجة حر

- تحقق من توقعات الطقس حتى تتمكن من أن تعرف متى تأتي موجة الحر.
- خطط لأي رحلات في أوقات أبرد من اليوم إذا استطعت. دائما إحمل معك زجاجة ماء.
- اسأل طبيبك عن الأدوية التي تتناولها وكيفية تقليل مخاطر المشاكل الصحية أثناء موجات الحر.
- تأكد من أن لديك ما يكفي من الطعام والأدوية حتى لا تكون مجبر على الخروج في الحر
- حضر غرفة باردة بها مكيف هواء أو مروحة. أغلق الأبواب على بقية المنزل وأغلق الستائر.
- جمد الثلج وضع المناشف المبللة في الثلاجة.
- خطط للوجبات الباردة – الطهي يخلق حرارة.

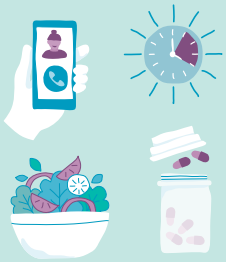
إذا كنت تعيش بمفردك، اطلب من صديق أو قريب أن يطمئن عليك يوميا.

إذا كنت قلقا بشأن فواتيرك المتعلقة بالطاقة، اتصل بـ Anglicare على الرقم **1800 531 741** للحصول على مساعدة مجانية عبر الهاتف لتخفيض فواتيرك.

إذا أصبح منزلك حارا جدا، اكتشف أين يمكنك الذهاب لتبرد، وتناول مشروب ماء، والحصول على المساعدة في يوم حار في داربين.

ضع خطة لانقطاعات الكهرباء.

نظف فلتر مكيف الهواء حتى يعمل بكفاءة.



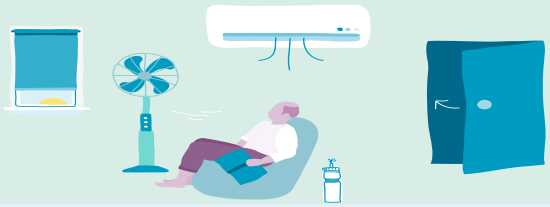
إذا كنت مريضا، اتصل On Call Nurse على الرقم **1300 60 60 24** أو **000** في حالة الطوارئ.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة **darebin.vic.gov.au/heatwaves**

شكرا لوزارة الصحة في جنوب أستراليا على الإذن بإعادة استخدام هذه المواد.

خلال موجة حر

- استخدم مراوح أو تكييف هواء في غرفتك الباردة. أغلق الأبواب على بقية المنزل.
- أغلق الستائر في الصباح الباكر وافتح النوافذ في الليل.
- اضبط مكيف الهواء على 24-26°C خلال النهار و22°C ليلا للبقاء مرتاحا وتخفيض تكاليف الطاقة. استخدم وضع الاقتصادي بدلا من تشغيله وإيقافه بانتظام.
- ابق في الداخل وتحرك أقل. وخطط للخروج فقط في الأوقات الباردة من اليوم. واحمل معك زجاجة ماء.
- اشرب الكثير من الماء، حتى لو أنت لست عطشانا. وتجنب الكافيين ومشروبات حلوة.
- برد نفسك بمناشف مبللة ودش بارد. وضع قطعة قماش مبللة حول عنقك أو ضع قدميك في وعاء ماء بارد. ارتد ملابس خفيفة وفضفاضة.
- تأكد من وجود ماء وظلال للحيوانات الأليفة. لا تترك الحيوانات الأليفة في السيارات أبدا.
- اختر وجبات باردة وتجنب استخدام الأفران والمواقد.
- إذا شعرت بتوعك، اتصل ب On Call Nurse على الرقم 1300 60 60 24 أو 000 في حالة الطوارئ.



التعافي من موجة حر

- افتح الأبواب والنوافذ في منزلك لسماح دخول الهواء البارد.
- اشرب سوائل إضافية لمدة ثلاثة أيام.
- تأكد من وجود أي طعام في ثلاجتك لا يزال جيدا.
- اطمئن على الأصدقاء والجيران للتأكد من أنهم بخير.



التعرف على الإجهاد الحراري

- الإجهاد الحراري يمكن أن يؤدي إلى ضربة شمس قد تهدد الحياة. إذا كنت تعاني من صداع، غثيان، دوار، ضعف، تهيج، العطش، و/أو التعرق الشديد قد يكون هناك إجهاد حراري.
- إذا كنت تعاني من إجهاد حراري:
  - توقف عما تفعله، واذهب إلى مكان بارد فيه مروحة أو مكيف هواء واستلق.
  - اشرب الكثير من الماء.
  - قم بأخذ دش بارد، ورش أو رش ماء بارد على بشرتك لتبرد.

ضربة الشمس حالة طبية طارئة. اتصل ب triple zero (000) واطلب سيارة إسعاف.

تشمل علامات ضربة الشمس جفافا وتورما في اللسان، عطش شديد، ارتباك، دوار أو هذيان، درجة حرارة الجسم فوق 40°C ، تلعثم في الكلام، تشنجات أو غيبوبة.

إذا كان شخص ما يعاني من ضربة شمس:

ضع الشخص في مكان بارد مع وجود ثلج في قطعة قماش موضوعة حول رقبته، تحت إبطه، وعلى منطقة الفخذ أثناء انتظار سيارة الإسعاف.