

# تغلب على الحرارة

معلومات للأشخاص الذين يعانون من التشنج وانعدام المأوى



حافظ على بقائك رطباً، وتجنب النشاط المرهق، واستخدم واقي من الشمس.



تعرف على علامات استنفاد الحرارة: التعرق الشديد، الجلد البارد والرطب، الدوخة، الغثيان، آلام العضلات.



حافظ على بقاء الجسم بارد. اقض بعض الوقت في المساحات مكيفة الهواء.

## هل كنت تعلم؟

• خلال فترات الحرارة الشديدة، يكون الأفراد الذين لا يستطيعون الوصول إلى مساحة مكيفة معرضون لخطر كبير لاستنفاد الحرارة والسكتة الدماغية.

• يمكن أن تفقد الأجسام الكثير من الماء في الأيام الحارة. قد تحتاج إلى شرب المزيد من الماء أكثر من المعتاد للبقاء رطباً.

• يمكن أن تزيد حروق الشمس من صعوبة التهوية. قم بارتداء واقي من الشمس وتجنب البقاء في الشمس. إذا كنت بالخارج، ابحث عن الأماكن المظللة.

• يمكن أن يصاب الأفراد بالجفاف أثناء الطقس شديد الحرارة. أي شخص توفي أو تعرض لحروق الشمس بشكل كبير يكون معرض لخطر متزايد من الجفاف ويجب أن يحصل على رعاية طبية فورية.

## الموارد

1

ابق هادئاً. ابحث عن حمامات عامة، وحدائق، وشواطئ، ومراكز تبريد  
**BCYF**

2

احصل على إشعارات الطوارئ عبر الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني أو الهاتف من **AlertBoston**

3

تحت ظروف معينة، لا يمكن إيقاف تشغيل المرافق لعدم الدفع

للحصول على مزيد من المعلومات حول هذه الموارد،

اتصل على **3-1-1** أو تفضل بزيارة **boston.gov/heat**