

روابط مفيدة



مزيد من النصائح للتعامل مع الأيام شديدة الحرارة:



هذه هي السبل التي تتكيف بها المنطقة والمدينة مع المناخ



لغة مبسطة



اكتشف العلماء أن، درجات الحرارة في تزايد مستمر فيمكن أن تكون درجات الحرارة شديدة للغاية في كثير من أيام الصيف حيث تزيد عن ٣٠ درجة مئوية

ضوء الشمس والدفء لهما مردود جيد على الصحة الجسدية. وكذلك على الحالة النفسية. حيث يشعر الناس بأن صحتهم جيدة. ويكون لهم مزاج أفضل.

أما التعرض لكميات كبيرة من أشعة الشمس فليس مفيدًا لصحتك. أو عندما يكون الطقس شديد الحرارة لفترة طويلة.

وهذا ينطبق بشكل خاص على الأطفال. أو كبار السن. أو المرضى.

عندما يكون الطقس حارًا جدًا، عليك أن تعتني بنفسك اعتناءً خاصًا.

في الصفحات التالية نقدم لك بعض النصائح.

لتنتمتع بصحة جيدة حتى في الأيام شديدة الحرارة.



Landeshauptstadt

Hannover

منطقة هانوفر هيئة التحرير

عاصمة الولاية هانوفر  
القسم المختص بشؤون البيئة  
والبستنة  
Arndtstraße 1  
30167 Hannover

منطقة هانوفر  
القسم المختص بشؤون البيئة  
Höltystraße 17, 30171 Hannover  
القسم المختص بشؤون إدارة الصحة  
Weinstraße 2 – 3, 30171 Hannover

النصوص

فريق الوقاية ودعم الصحة، منطقة هانوفر

التواصل

القسم المختص بشؤون البيئة [umwelt@region-hannover.de](mailto:umwelt@region-hannover.de)  
القسم المختص بشؤون إدارة الصحة،  
[gesundheitsförderung@region-hannover.de](mailto:gesundheitsförderung@region-hannover.de)

جهة التحرير

فريق ٣٦.٢٢، منطقة هانوفر

التصميم والطباعة

منطقة هانوفر، فريق الخدمات الإعلامية  
مطبوع على ورق معاد تدويره بنسبة ١٠٠٪

الصور

Sealb؛ صورة حمام القدم: forkART Photography - adobeStock.com: العنوان  
؛ صورة: RFBSIP - adobeStock.com؛ صورة طفل يشرب: adobeStock.com -  
Lulu Berlu - adobeStock.com؛ صورة الشمس: fahrwasser - adobeStock.com: المشروب  
؛ صورة السلطة: Svitlana adobe-Stock.com

إصدار

يوليو ٢٠٢٢

Gefördert durch:



WWW.HANNOVER.DE

HANNOVER



منطقة هانوفر في ظل تغير المناخ: التبعات وسبل التكيف

ماذا نفعل حيال درجات الحرارة الشديدة؟

عاصمة الولاية هانوفر



LANDESHAUPTSTADT  
HANNOVER



تنبيه

إذا كنت تعاني من مرض مزمن أو تتناول أدوية بصفة دورية، فاستشر طبيب الرعاية الأولية الذي تتابع معه لتوضيح:

- ما إذا كانت هناك ضرورة لمواءمة الأدوية التي تتناولها
- ما إذا كانت كمية الشرب اليومية بالنسبة لك تختلف عن التوصيات العامة للشرب

يمكن أن تؤدي الحرارة إلى ظهور مجموعة مختلفة من الأعراض؛ من بينها الصداع والدوار والغثيان وارتفاع درجة حرارة الجسم وزيادة معدل ضربات القلب. لذلك احرص على التواصل مع طبيبك مباشرة في مثل هذه الحالات.

احرص على مساعدة الأشخاص المحتاجين للمساعدة. في حالة ظهور إحدى المشاكل الصحية التالية ينبغي عليك طلب المساعدة الطبية فوراً عن طريق الاتصال برقم الطوارئ **112**:

- ارتباك مفاجيء
- اضطراب الوعي
- فقدان الوعي
- نوبة تشنجية
- زيادة درجة حرارة الجسم عن ٣٩ درجة مئوية
- قيء شديد ومتكرر
- صدمة في الدورة الدموية

ينبغي عليك فعل الآتي حتى تصل المساعدة الطبية:

- تحقق من النبض والتنفس، وابدأ بتدليك القلب إذا لزم الأمر
- ضع الشخص الفاقد للوعي على وضعية الاستلقاء الجانبي، شريطة أن يكون لديه نبض ويتنفس
- احرص على التواجد في الظل
- الشخص غير الفاقد للوعي الذي يمكن التحدث إليه - قدّم له مشروبًا، وربما يمكنك تبريد رأسه وعنقه وذراعيه وساقيه بقطعة قماش مبللة
- اجعل الشخص غير الفاقد للوعي الذي يمكن التحدث إليه يضطجع ويرفع ساقيه للأعلى إذا كانت بشرته شاحبة



الطعام والشراب

احرص على تناول كمية كافية من السوائل (٢ إلى ٣ لتر) ولا تنتظر حتى تشعر بالعطش. إذا كان شعورك بالعطش قليلاً، جهّز مشروبًا لتناوله كل ساعة، أو ضع خطة للشرب أو استخدم تطبيقًا للشرب. عوّض المعادن والمياه المفقودة بسبب التعرق بماء أو حساء أو شوربات خضار.

### المأكولات والمشروبات المناسبة

- مياه الصنبور أو المياه المعدنية (حسب الرغبة): أضف ليمون أو توت أو تفاح أو بطيخ أو نعناع أو ترنجان مخزني أو زعتر أو مريمية) وفواكه غير محلاة أو شاي أعشاب
- يمكنك التعرف على الأماكن التي تتوفر بها صنابير مياه صالحة للشرب مجانًا من خلال الرابط التالي: [www.refill-deutschland.de](http://www.refill-deutschland.de)
- المأكولات الطازجة الغنية بالمياه مثل الخس والخيار والطماطم والبطيخ والخضروات والبطاطس والشوربات الباردة والمعكرونة والأرز ومنتجات الحبوب الكاملة والفاكهة
- تناول كميات أقل من الطعام

### المأكولات والمشروبات غير المناسبة

- المشروبات الكحولية والمشروبات المحلاة بشدة والمنتجة
- كميات كبيرة من المشروبات المحتوية على الكافيين
- المأكولات التي تحتوي على دهون والأطعمة صعبة الهضم مثل اللحوم والأسماك (والبقوليات) تزيد من درجة حرارة الجسم



الروتين اليومي والإجراءات المتبعة

- تجنب التعرض للإجهاد في فترة الحرارة الشديدة من اليوم من الساعة ١١ إلى ١٨؛ (أي يمكنك ممارسة الرياضة والمشي والتسوق في) الصباح الباكر أو في ساعات المساء المتأخرة على سبيل المثال
- ارتد ملابس وإكسسوارات فضفاضة ووقائية مثل غطاء الرأس والنظارات الشمسية
- تناول كميات كبيرة من الماء وضع الكريم الواقي من الشمس باستمرار
- ابحث عن الأماكن التي يوجد بها ظل (خاصة للرضع والأطفال الصغار وكبار السن)
- لا تترك أي أشخاص أو حيوانات في السيارة
- استخدم أماكن سباحة بها مشرفين وادخل الماء ببطء
- أبقِ الحرارة بالخارج: أغلق النوافذ والستائر العادية
- والستائر الدوارة أثناء فترة النهار، وأغلق أي مصادر تنبعث منها حرارة ((المصابيح والأجهزة المضبوطة على وضع الاستعداد
- احرص على التهوية في ساعات الصباح الباكر أو
- في وقت متأخر من المساء أو ساعات الليل. إذا ارتفعت درجات الحرارة بالغرف بالفعل، استخدم مروحة أو قم بالتهوية على فترات متقطعة وقم بإنشاء تيار هواء
- هناك وسائل تساعد على خفض درجات الحرارة: مناقش
- مبللة، أو تمرير ماء بارد على الرسغين والوجه، أو استخدام مراوح يدوية، أو عمل حمامات قدم باردة، أو استخدام زجاجة رذاذ مملوءة بالماء لإنعاش الوجه (والجسم) (تحذير: ثمة خطر الانزلاق
- املا زجاجة الماء الساخن بماء بارد ليلاً
- احتفظ بالأدوية في مكان بارد

تشجع المشروبات المجهزة بصورة جيدة الأشخاص الذين لا يشعرون بالعطش كثيرًا، وخاصة الأطفال وكبار السن، على تناول كميات كافية من المشروبات

الشرب الدوري والحماية من الحرارة الشديدة أمران مهمان بصفة خاصة للأطفال وكبار السن

السلة الخضراء خفيفة وتبرد الجسم من الداخل - وجبة مثالية عندما يكون الطقس دافئًا بالخارج

منطقة هانوفر في ظل تغير المناخ



الدفاء جميل - أما الحر فيمكن أن يكون خطيرًا. في ألمانيا، على سبيل المثال، زاد عدد حالات المرضى الذين دخلوا المستشفيات بشكل واضح في السنوات الأخيرة بسبب ارتفاع درجات الحرارة وتوفي الكثير منهم، ومعظمهم من كبار السن، بسبب الحر بشكل مباشر. حتى في منطقة هانوفر سوف يتعين علينا التعامل مع تبعات تغير المناخ العالمي وآثاره بصورة أكبر. كما أن الظروف الجوية القاسية، وموجات الحرارة التي تزيد عن ٣٠ درجة مئوية لفترات طويلة، وكذلك الحساسية والعدوى والأمراض الفيروسية سوف تزداد. ويُضاف إلى ذلك التعرض للأشعة فوق البنفسجية وطبقة الأوزون القريبة من الأرض (الأوزون الأرضي). كل هذه الأمور لها آثار متعددة على صحتنا وشعورنا بالارتياح.

أجسامنا قابلة للتكيف بنسبة كبيرة. ومع ذلك تمثل درجات الحرارة المرتفعة للغاية حلاً على نظام القلب والأوعية الدموية. وخاصةً الأشخاص المصابون بأمراض سابقة والرضع والأطفال الصغار وكبار السن لديهم حساسية تجاه درجات الحرارة المرتفعة. وكذلك الأشخاص الذين يباشرون عملاً بدنيًا شاقًا أو يعملون في العراء، والأشخاص الذين يمارسون رياضات بصورة مكثفة والنساء الحوامل يمكن أن يتأثروا أيضًا بشكل مباشر بالحرارة المرتفعة. وحتى يتسنى لك وذوئك تجاوز تلك الأيام الحارة، لخصنا لك بعض النصائح العملية فيما يلي.

تساعد حمامات القدم بشكل فعال في تنظيم درجة حرارة الجسم

