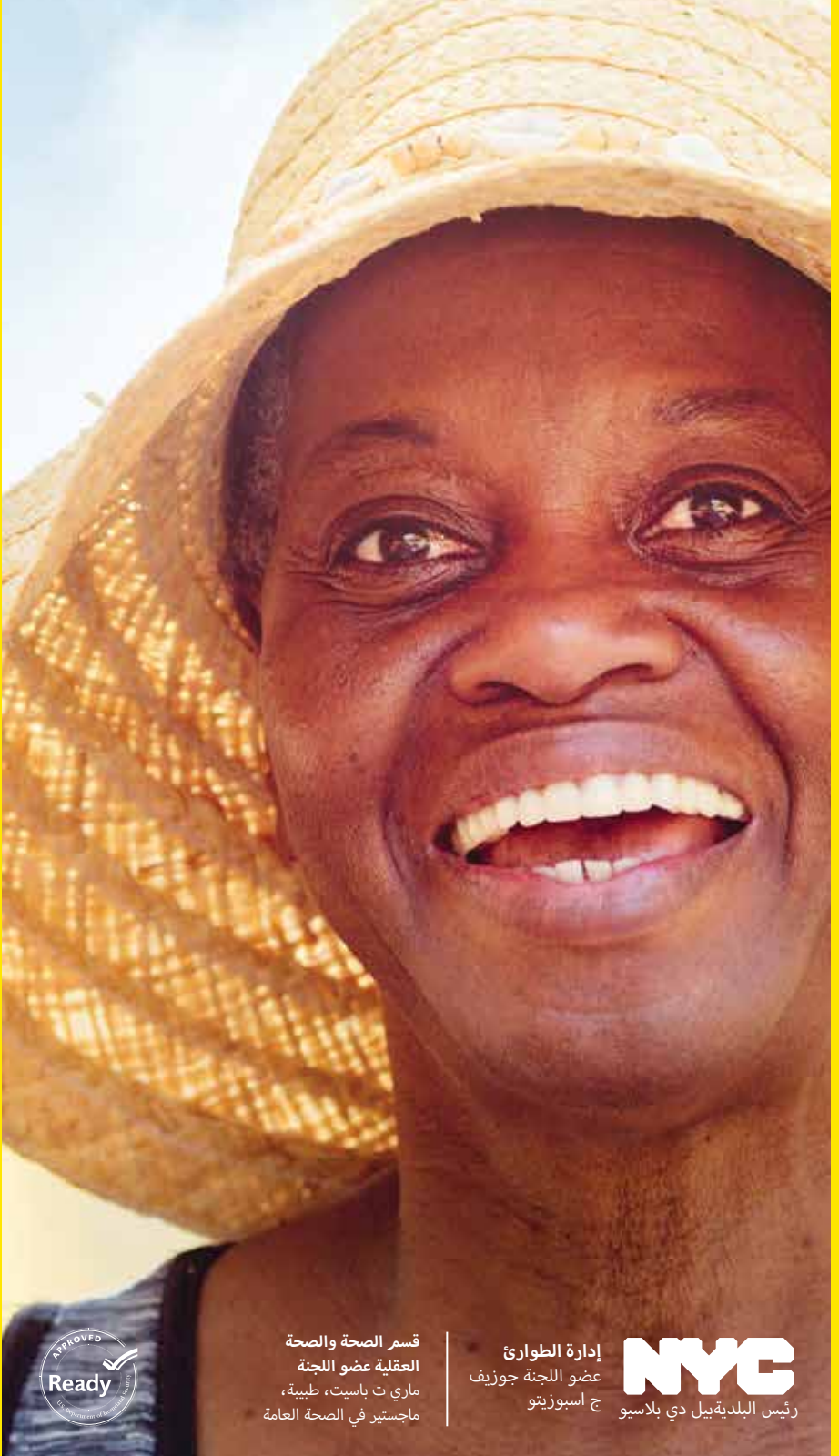


نيويورك المستعدة تغلب على الحرارة



قسم الصحة والصحة
العقلية عضو اللجنة
ماري ت باسيت، طبيبة،
ماجستير في الصحة العامة

إدارة الطوارئ
عضو اللجنة جوزيف
ج اسبوزيتو

NYC
رئيس البلدية بيل دي بلاسيو

خلال فصل الصيف، يكون سكان
نيويورك بشكل خاص معرضون
لمخاطر المناخ الحار. فمن الممكن
أن تكون درجة حرارة مدينة نيويورك
أعلى بعشر درجات من المناطق
المحيطة لأن البنية الأساسية للمدينة
– التي تتكون أساساً من أسفلت
وخرسانة ومعادن – حابسة للحرارة.
تعرف على طرق الاستعداد للتغلب
على حرارة الصيف.



تعرف على عوامل الخطورة:

إن الأشخاص الأكثر عرضة للخطر أثناء فترات درجات الحرارة القصوى هم الذين:

- ينتمون للفئة العمرية 65 عاماً أو أكثر
- يعانون من حالات طبية مزمنة أو يتناولون علاجاً نفسياً أو علاجاً آخر
- يعانون من قصور في الحكم على الأشياء بسبب الجنون أو مرض عقلي خطير
- يتعاطون المخدرات أو يشربون الخمر بكثرة
- يكونون منعزلين اجتماعياً
- يتميزون بوزن زائد

إذا كنت تعاني من حالة طبية فشاور طبيبك بشأن الاحتياطات التي عليك اتخاذها أثناء المناخ الحار.

إذا كان أحد جيرائك أو أفراد عائلتك أو أصدقائك معرضين لخطورة زائدة، وخاصة هؤلاء الذين يعيشون بمفردهم فتأكد من أن لديهم القدرة على استخدام مكيف الهواء، وإذا لزم الأمر اعرض عليهم المساعدة في الانتقال لمكان بارد الحرارة.

في حالة وجود توقعات بحلول موجة حارة:

- احرص على إبقاء منزلك بارداً عن طريق تركيب ستائر على النوافذ أو مظلات لحجب أشعة الشمس.
- إذا كنت تمتلك مكيف هواء، فتأكد من أنه يعمل جيداً.
- إذا كنت لا تمتلك مكيف هواء فابق نوافذك مفتوحة بحيث ينساب عبرها الهواء النقي إلى منزلك.
- إذا تعذر عليك تكييف الجو في منزلك، ففكر في الذهاب إلى مركز تجاري أو مكتبة أو منزل أحد الأقارب على أن يكون مكيفاً، أو اذهب إلى مركز تبريد مدينة نيويورك.

مراكز التبريد

عندما تكون هناك توقعات بأن يكون مؤشر الحرارة مرتفع بشكل يندر بالخطر فستفتح مدينة نيويورك مراكز تبريد في مرافق مكيفة الهواء، بما في ذلك المراكز الاجتماعية ومراكز رعاية المسنين. وعلى الأشخاص الذي يسعون إلى التخفيف من درجة الحرارة الاتصال بالرقم 311 (خدمة المكالمات المرئية لذوي الإعاقة 212-639-9675، أو الهاتف النصي لضعاف السمع: 212-504-4115)، أو زيارة الموقع nyc.gov/emergencymanagement أثناء حالات الطوارئ المتعلقة بدرجة الحرارة للعثور على أقرب مركز تبريد.

ابق على إطلاع

مكتب إدارة الطوارئ على **Twitter** و **Facebook**

www.facebook.com/NYCEmergencymanagement

@nycoem

Notify NYC

سجل للحصول على إخطارات الطوارئ من خلال زيارة موقع nyc.gov/notifynyc، أو الاتصال بالرقم 311، أو متابعة @NotifyNYC على Twitter



أثناء موجة حارة

نصائح للتغلب على الحرارة

■ امكث في مكان بارد بقدر المستطاع. استخدم مكيف هواء إذا كنت تمتلك واحداً، واضبط منظم الحرارة على ما لا يقل عن 78 درجة.

■ إذا كنت لا تمتلك مكيف هواء، ففكر في تخفيف درجة الحرارة في حمام سباحة أو في أحد المتاجر أو المراكز التجارية أو دور السينما مكيفة الهواء، أو مركز تبريد. اتصل على الرقم 311 (خدمة ترحيل الفيديو 212-639-9675، أو الهاتف النصي لضعاف السمع: 212-504-4115) أو تفضل بزيارة موقع nyc.gov/emergencymanagement للبحث عن مركز تبريد قريب منك.

■ اطمئن على جيرانك، وأسرتك، وأصدقائك خصوصاً إذا كانوا عرضة للأخطار المرتبطة بالحرارة.*

■ تعمل المراوح بشكل أفضل خلال الليل عندما تضعهم في موضع يسهل إدخال هواء أكثر برودة من الخارج.

■ اشرب السوائل — خصوصاً الماء — حتى إذا لم تكن شاعراً بالعطش.** وتجنب المشروبات التي تحتوي على كحول، أو كافيين، أو كميات عالية من السكر.

■ احرص على ارتداء ملابس خفيفة الوزن، وذات الألوان الفاتحة، والفضفاضة التي تغطي أكبر قدر ممكن من جسمك.

■ لا تترك مطلقاً الأطفال أو الحيوانات أو الأشخاص الذين يحتاجون إلى رعاية خاصة داخل سيارة متوقفة خلال فترات الحرارة الشديدة.

■ قد يكون الاستحمام أو الاغتسال بالماء البارد مفيداً، لكن تجنب التغييرات الشديدة في درجات الحرارة.

* انظر ظهر المستند للتعرف على معلومات حول الأفراد الأكثر تعرضاً للمخاطر المرتبطة بالحرارة.

** يجب على الأشخاص المصابين بأمراض القلب أو الكلى أو الكبد أو الذين يتبعون أنظمة غذائية تقيد تناول السوائل مراجعة أطبائهم قبل زيادة تناول السوائل.



- تجنب المجهود الشاق، خصوصاً خلال الفترات التي تتميز بأقصى درجة حرارة من اليوم.
- عندما تكون في الهواء الطلق، تجنب أشعة الشمس المباشرة، وضع واقي من الشمس (يتميز بعامل حماية من الشمس 15 على الأقل)، وقبعة لحماية وجهك ورأسك.
- انتبه للنشرة الجوية على التلفزيون والراديو، أو تفضل بزيارة موقع NYC.gov، أو اتصل على الرقم 311 (خدمة المكالمات المرئية لذوي الإعاقة 212-639-9675، أو الهاتف النصي لضعاف السمع: 212-504-4115) لمتابعة الأحوال الجوية. إن مؤشر الحرارة الذي يتجاوز 95 درجة يمثل خطورة خاصة على الأشخاص المعرضين للخطر.

الأمراض المرتبطة بالحرارة

تحدث الأمراض المرتبطة بالحرارة عندما لا يستطيع الجسم خفض درجة حرارته. ويعتبر الإجهاد الحراري وضربة الحرارة (أحياناً تسمى بضربة الشمس) من أخطر أشكال الأمراض المرتبطة بالحرارة. ويعدُّ كبار السن والأطفال والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية قائمة من قبل، مثل أمراض القلب والرئة، الأكثر عرضة لتأثيرات الحرارة الشديدة.

تعرف على علامات الأمراض المرتبطة بالحرارة

اتصل بالرقم 911 أو اذهب إلى غرفة الطوارئ على الفور إذا شعرت أنت أو احد معارفك بالأعراض التالية للأمراض الخطيرة المرتبطة بالحرارة:

- تميز البشرة بالسخونة أو الجفاف أو البرودة أو الرطوبة
- الاضطراب والهلوسة والتوهان
- فقدان الوعي أو عدم الاستجابة
- الغثيان أو القيء
- صعوبة في التنفس
- ضربات قلب سريعة وقوية
- ضعف
- دوام

لا تتجاهل العلامات التحذيرية التالية للأمراض المرتبطة بالحرارة. إذا شعرت أنت أو أحد معارفك بعلامات منذرة بأمراض مرتبطة بالحرارة فاذهب إلى مكان بارد وأزل الملابس الزائدة واشرب الكثير من المياه.

- التعرق الشديد
- تشنجات العضلات
- الدوار والشعور بالإغماء
- الصداع
- انخفاض في الطاقة
- فقدان الشهية والغثيان

مشاكل في الجهاز التنفسي

إن مستويات الأوزون العالية، التي يمكن أن تصاحب الموجات الحارة، تجعل جودة الهواء سيئة. ويمكن للأوزون أن يؤدي إلى مشكلات في التنفس، خصوصاً بين المصابين بأمراض في الجهاز التنفسي.

الوقاية

يجب على الأشخاص الذين يمارسون التمرينات الرياضية أو يعملون بالخارج، والأشخاص الذين يعانون من أمراض في الجهاز التنفسي، والأفراد الآخرين المعرضين لمخاطر الحرارة، أن يقللوا من ممارسة النشاط الخارجي المجهد، وخاصةً خلال فترة ما بعد الظهر، وساعات الصباح الباكر. للحصول على آخر المستجدات بشأن جودة الهواء، تفضل بزيارة الموقع www.dec.ny.gov أو اتصل بالخط الساخن لجودة الهواء في ولاية نيويورك (1-800-535-1345).

للمزيد من المعلومات بخصوص الأمراض المرتبطة بالحرارة، تفضل بزيارة قسم الصحة والصحة العقلية عبر الإنترنت على NYC.gov/health، أو القسم المخصص لكبار السن عبر الإنترنت على NYC.gov/aging.



توفير الموارد أثناء درجات الحرارة الشديدة

المحافظة على المياه

غالباً ما يصل استهلاك الماء إلى مستويات عالية خلال فترات الجو الحار، مما يؤدي إلى تقلبات في ضغط الماء والجفاف في المدينة. عندما تواجه المدينة حالة طارئة فيما يتعلق بالجفاف، من المهم الالتزام بالقيود المفروضة على استهلاك المياه من قبل إدارة حماية البيئة.

نصائح للمحافظة على الماء

- اصلح الصنابير التي يتسرب منها الماء، واغلق الصنابير بإحكام.
- استمتع بحمامات قصيرة، واملأ أحواض الاستحمام حتى نصفها فقط عند الاستحمام.
- شغّل غسالة الأطباق و غسالات الملابس فقط عند امتلائها.
- لا تترك صنوبر المياه مفتوحاً أثناء غسيل الصحون أو الحلاقة أو غسل الأسنان.
- يجب مراعاة القيود المفروضة على ري الأعشاب أو النباتات.

أغطية الرذاذ وصنابير إطفاء الحرائق

يُعد فتح صنابير إطفاء الحريق غير المزودة بأغطية رذاذ عملاً مسرفاً وخطيراً. يمكن لضغط المياه أن يدفع الناس – خاصة الأطفال – إلى تزاخم الشارع. وقد يتسبب الصنوبر المفتوح في حدوث فيضان في الشوارع، وتقليل ضغط المياه، وإعاقة رجال الإطفاء عن إطفاء الحرائق بأمان.

للإبلاغ عن صنابير إطفاء الحريق المفتوحة بطريقة غير قانونية أو غير ذلك من المشكلات ذات الصلة بالماء أو الصرف الصحي، اتصل بالرقم 311 (خدمة المكالمات المرئية لذوي الإعاقة 212-639-9675، أو الهاتف النصي لضعاف السمع: 212-504-4115). للحصول على غطاء رذاذ، اتصل بمكتب الإطفاء المحلي الذي تتبعه.

تفضل بزيارة موقع nyc.gov/dep للحصول على المزيد من المعلومات حول المحافظة على المياه.



المحافظة على الطاقة

خلال فترات الحرارة الشديدة، يزداد استهلاك الكهرباء. إن الحفاظ على الطاقة يساعد على تجنب انقطاع الكهرباء.

نصائح للمحافظة على الطاقة

- اضبط منظم الحرارة في مكيف الهواء على ما لا يقل عن 78 درجة.
- استخدم مكيف الهواء فقط عندما تكون في المنزل، وفي الغرف التي تستخدمها. إذا كنت ترغب في تبريد المنزل قبل العودة إليه، فاضبط مؤقت الجهاز حتى يعمل قبل وصولك إلى المنزل بما لا يزيد عن 30 دقيقة.
- أغلق الأجهزة غير المهمة.

توفير الموارد أثناء درجات الحرارة الشديدة



الانقطاعات المؤقتة للكهرباء

للاستعداد للانقطاعات والاضطرابات المحتملة للطاقة، احتفظ بمجموعة إمداد للطوارئ – والتي تشمل عناصر تتضمن مصباحاً يدوياً، ورايو AM/FM يعمل بالبطارية، ومجموعة إسعافات أولية، ومياه معبئة في زجاجات، وبطاريات إضافية – في مكان سهل الوصول إليه. إذا واجهتك مشكلات تتعلق بالكهرباء، فاترك النوافذ مفتوحة لضمان التهوية المناسبة.


إذا كنت تعتمد على الطاقة الكهربائية من أجل تشغيل معدات لازمة للبقاء على قيد الحياة فتأكد من شركة المرافق مما إذا كانت معداتك الطبية تؤهلك للتسجيل كعميل لمعدات الحياة المستدامة. على الرغم من أن التسجيل يعتبر خطوة هامة، عليك الاحتفاظ بمصدر احتياطي للطاقة، مثل بطارية أو قارورة أكسجين لا تتطلب كهرباء.

إذا كان هناك انقطاع في التيار الكهربائي، اتصل بموفر الكهرباء الذي تتبعه:

Con Edison على الرقم 1-800-75-CONED ■
(1-800-752-6633)، (الهاتف النصي لضعاف السمع:
www.coned.com، (1-800-642-2308

PSEG LI على الرقم 1-800-490-0075 ■
(الهاتف النصي لضعاف السمع: (631-755-6660،
www.psegliny.com

National Grid على الرقم 718-643-4050 ■
(الهاتف النصي لضعاف السمع: (718-237-2857،
www.nationalgridus.com



شكراً لأنك من سكان
نيويورك المستعدين!

هذا الدليل أيضا متاح كمادة صوتية وباللغات أدناه.

Arabic

زُر NYC.gov/readyny للحصول على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

Bengali

এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপির জন্য NYC.gov/readyny দেখুন

Chinese

請撥打311或訪問NYC.gov/readyny，獲得本指南的中文版本。

English

Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

French

Visitez NYC.gov/readyny pour obtenir des exemplaires de ce guide en français.

Haitian Creole

Ale nan sitwèb NYC.gov/readyny pou jwenn kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen.

Italian

Visita il sito NYC.gov/readyny per ricevere una copia di questa guida in italiano.

Korean

한국어로 된 안내서 사본은 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

Polish

Kopia w języku polskim jest opublikowana pod adresem NYC.gov/readyny.

Russian

Позвоните по номеру 311 или посетите сайт NYC.gov/readyny, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

Spanish

Llame al 311 o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

Urdu

اس رہنما پرچے کی کاپی اردو زبان میں حاصل کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں۔

Yiddish

באזוכ NYC.gov/readyny פאר קאפּיס פון דעם פאפּיר אין אידיש.