

تغلب على الحر

يُمكن لدرجات الحرارة خلال أشهر الصيف أن تزيد عن 30 درجة مئوية (86 درجة فهرنهايت) في بريتش كولومبيا، بحيث تصل في بعض الأحيان منتصف إلى أواخر الـ 30 من الدرجات المئوية في بعض أنحاء المقاطعة. يُمكن للحر الشديد أن يضر صحتك ويتسبب بأمراض مرتبطة بالحر.

يحدث المرض المرتبط بالحر بسبب اكتساب الجسم للحرارة بسرعة تفوق مقدرة على تبريد ذاته. يشمل الخطر الزائد للإصابة بالأمراض المرتبطة بالحر الأشخاص البالغين 65 عامًا فما فوق، والأطفال الرضع والأطفال، والأشخاص الذين يقومون بأنشطة جسدية كثيرة أو يعملون في بيئة حارة. في معظم الأحيان، تكون الوقاية من الأمراض المرتبطة بالحر ممكنة.

تعرف على المزيد حول الأمراض المرتبطة بالحر واحصل على نصائح حول كيفية الحفاظ على برودة جسمك عندما يكون الجو حارًا في الخارج.

الحفاظ على الصحة في الحر

حينما يكون الجو حارًا في الخارج، تُسهل الإصابة بالجفاف أو المعاناة من مرض مرتبط بالحر. تعرف على كيفية استطاعتك التغلب على الحر لكي تحافظ على سلامتك وسلامة عائلتك وعلى بقائكم بصحة جيدة.

• [هيئة الطاقة الكهربائية في بريتش كولومبيا: نصائح لتبريد المنزل في الصيف](#)

• [هيئة فريزر الصحية: السلامة من أشعة الشمس والحر](#)

• [حكومة كندا: الحفاظ على الصحة في الحر](#)

• [حكومة كندا: أساسيات السلامة من أشعة الشمس](#)

• [هيئة آيلاند الصحية: الحماية من أشعة الشمس](#)

• [هيئة آيلاند الصحية: السلامة من الحر](#)

• [سلامة الأطفال من أشعة الشمس \(HealthLinkBC File #26\)](#)

• [الإشعاع فوق البنفسجي \(HealthLinkBC File #11\)](#)

• للتعرف على المزيد حول الحفاظ على السلامة والصحة هذا الصيف، انظر [صحتك هذا الصيف](#).

الحر الشديد

يُمكن للحر الشديد أن يكون خطرًا على صحتك، متسببًا بأمراض كضربة الشمس أو حتى الموت. من المهم أن تتخذ خطوات لحماية نفسك وعائلتك وغيرهم من الأشخاص في حياتك الذين يُحتمل أن يكونوا ضعفاء.

اعتبارًا من صيف 2022، تُصنف موجات الحر في بريتش كولومبيا في فئتين – التحذير من الحر، عندما تكون الأحوال الجوية حارة جدًا وتوجد مخاطر متوسطة على صحة الجمهور، وحالة طوارئ الحر الشديد، عندما تكون الأحوال حارة بشكل خطير وتحمل مخاطر عالية جدًا على صحة الجمهور.

ستوزع منظمة البيئة وتغير المناخ في كندا تنبيهات عندما تكون هناك موجات حر ذات مخاطر معتدلة أو عالية على صحة الجمهور.

التحذير من الحر

يصدر التحذير من الحر حينما تكون درجات الحرارة في النهار والليل أعلى من المعتاد، ولكنها لا تزداد سخونة في كل يوم. إذا صدر تحذير من الحر، عليك أن تتخذ خطوات لإبقاء جسدك باردًا.

حالة طوارئ الحر المُفرط

تصدر حالة طوارئ الحر المُفرط حينما تزداد الحرارة في الليل والنهار سخونةً في كل يوم وهي أعلى من المعايير الموسمية بكثير. تأكد من مقدرتك على الوصول إلى أماكن أبرد واتخذ خطوات تضمن محدودية نشاطك البدني في الحر. تفقّد الأشخاص المسنين والضعفاء الذين تعرفهم للتأكد من جهوزيتهم المناسبة لدرجات الحرارة التي قد تحمل المخاطر.

لمزيد من المعلومات حول الحر المُفرط، تعرّف أكثر هنا:

- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: الاستعداد لموجات الحر](#)
- [دليل الجهوزية للحر المفرط](#)
- [هيئة فريز الصحية: الحر الشديد](#)
- [حكومة كندا: الحر الشديد: موجات الحر المفرط: نظرة شاملة](#)
- [هيئة فانكوفر كوستال الصحية: الحر الشديد](#)
- [الصليب الأحمر: موجات الحر: قبل، وخلال وبعد](#)

تنبيهات الطقس للجمهور في بريتش كولومبيا

عندما يُشكل الطقس الشديد تهديداً، تُصدر هيئة البيئة الكندية تنبيهات تُعلم الأشخاص الموجودين في المجتمعات المتأثرة بذلك. لمزيد من المعلومات:

- [التنبيهات الموجهة إلى: منطقة فانكوفر الكبرى](#)
- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: نظام بريتش كولومبيا للتنبؤ بآثار الحرارة \(BCHIPS\)](#)
- [تنبيه الجمهور بالطقس في بريتش كولومبيا](#)
- [تطبيق WeatherCAN المحمول](#)

في صيف 2022، سُصدر مقاطعة بريتش كولومبيا تنبيهات تدخلية للبت من خلال نظام التنبيه الجاهز عند إعلان حالة طوارئ الحر المُفرط. تعرّف على المزيد:

- [تنبيهات الطوارئ في بريتش كولومبيا](#)

الأمراض المرتبطة بالحر

يُمكن للحر الشديد أن يضر صحتك. يحدث المرض المرتبط بالحر بسبب اكتساب الجسم للحرارة بسرعة تفوق مقدرته على تبريد ذاته. من الممكن منع الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحر في أغلب الأحيان.

إذا ظننت أنك تعاني من مرض مرتبط بالحر، استخدم أدواتنا [الأمراض المرتبطة بالحر: تفحص أعراضك](#) لتساعدك في اتخاذ قرار مدروس حول الحالات التي تتطلب الرعاية الصحية.

- [الطفح الجلدي الحراري](#)
- [إغماء الحرارة \(الإغماء\)](#)
- [الأمراض المرتبطة بالحر \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [الأدوية التي تزيد من احتمال الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحر](#)
- [الطفح الجلدي الحراري المصاحب للحكة](#)
- [حروق الشمس](#)

ضربة الشمس

تُشكل ضربة الشمس خطرًا طبيًا طارئًا على الحياة. اتصل على **9-1-1** أو غير ذلك من خدمات الطوارئ الطبية بمجرد شكك بضربة الشمس أو رؤيتك لعلامات ضربة الشمس على شخص ما. تعرّف على المزيد حول ضربة الشمس.

• [الإسعاف الأولي للطوارئ لضربة الشمس](#)

• [ضربة الشمس: الأعراض الطارئة](#)

• [الوقاية من ضربة الشمس: ماذا ترتدي](#)

التحذير من سخونة السيارة

لا تترك طفلًا أو حيوانًا أليفًا لوحده في مركبة أبدًا، حتى ولو لبضع دقائق. تركُ نوافذ السيارة مفتوحة قليلاً أو "مشقوقة" لن يُبقي المركبة من الداخل على درجة حرارة آمنة. إذا مررت بطفل أو حيوان متأزم وقد تُرك في مركبة ساخنة، اتصل على الرقم **9-1-1**. للمزيد من المعلومات، انظر [مجلس السلامة الكندي: التحذير من سخونة السيارة](#).

السلامة والصحة في مكان العمل

عندما تعمل في بيئات الهواء الطلق أو داخل الأماكن المغلقة التي ترتفع فيها درجات الحرارة مثل المخازن والمصاهر ومطابخ المطاعم، تكون في خطر الإصابة بإجهاد الحر وغير ذلك من المخاوف الصحية. تعرّف على المزيد حول البيئات الحارة وكيف يُمكن لها أن تؤثر عليك وطرق الوقاية من إجهاد الحر في العمل.

• [المركز الكندي للصحة والسلامة المهنية - البيئات الحارة](#)

• [Worksafe BC – إجهاد الحر](#)

أماكن الحفاظ على برودة الجسم

عندما يكون الجو حارًا جدًا في الخارج، تمنحك العديد من الأماكن العامة ومباني البلدية الفرصة لتبريد جسمك. عادة ما يكون لدى المراكز المجتمعية المحلية، ومراكز التسوق، وبرك السباحة والمكتبات أماكن مُكيّفة مفتوحة للجمهور. لدى العديد من المجتمعات المحلية حدائق مائية، وأحواضًا صغيرة، وشواطئ بمقدورك تبريد جسمك فيها. غالبًا ما تُدرج مواقع الحكومة الإلكترونية المحلية قائمة بالمراكز المجتمعية والنوادي والمكتبات وبرك السباحة والحدائق المائية والأحواض الصغيرة.

ابحث عن قائمة مراكز التبريد في منطقتك.

إذا لم يكن مجتمعك المحلي مُدرجًا، يرجى الاتصال [ببلديتك المحلية](#) أو مراجعة موقعها الإلكتروني لمعرفة أماكن وجود مراكز التبريد. يُمكنك أيضًا [الاتصال بمكتبك المحلية](#) لمعرفة فيما إذا كانت مفتوحة.

آخر تحديث: 3 حزيران/يونيو 2022