

الأمراض المرتبطة بالحر لدى الرضع والأطفال الصغار Heat-related illness in infants and young children

- قيء وإسهال
- دوخة أو ارتباك أو صعوبة في الكلام
- نوبات صرع أو إغماء أو فقدان للوعي
- سخونة البشرة أو احمرارها أو شحوبها بشكل كبير
- عدم التبول أو التبول بكميات قليلة جدًا
- ارتفاع درجة حرارة الجسم لأكثر من 39 درجة مئوية (102 درجة فهرنهايت)
- الأعراض الخفيفة إلى المعتدلة المرتبطة بالحر:

- صداع
- غثيان
- ضعف
- سرعة الانفعال
- الشعور بالدوار أو الدوخة
- فقد الإدراك
- العطش أو جفاف الفم
- صعوبة البلع
- الإعياء والتوعك
- طفح الحر أو وذمة حرارية (تورم)
- انخفاض كمية البول
- زيادة معدل ضربات القلب
- الشعور بدفء شديد في الجلد
- ارتفاع درجة حرارة الجسم لأكثر من 38 درجة مئوية (100 درجة فهرنهايت)

تتضمن علامات الجفاف لدى الرضع والأطفال الصغار:

- التبول أقل
 - تبليد أقل من 4 حفاضات خلال 24 ساعة عند الرضع (0-1 سنة)
 - تبليد أقل من 3 حفاضات خلال 24 ساعة عند الأطفال (1-5 سنوات)
 - التبول قليلاً، وأقل من 4 مرات في اليوم للأطفال الذين لا يرتدون الحفاضات
- الشعور بالعطش الشديد
- التعرق الشديد متبوعاً بعدم التعرق على الإطلاق، وسخونة الجلد وجفافه واحمراره

قد ترتفع درجات الحرارة والرطوبة في أشهر الصيف، مما يجعل الجو في الخارج أكثر حرارة من المعتاد. يحدث الحر الشديد عندما تكون الحرارة والرطوبة أعلى بكثير مما نتوقعه خلال يوم صيفي عادي.

قد يضر الحر الشديد بصحة أي شخص، ولكن قد يكون الرضع (0-1 سنة) والأطفال الصغار (1-5 سنوات) أكثر عرضة للإصابة بأمراض مرتبطة بالحرارة، خاصة إذا لم تكن لديهم إمكانية البقاء في بيئة مغلقة باردة.

من الممكن أن يشتد الحر في الأماكن المغلقة عندما تكون درجات الحرارة في الخارج مرتفعة. يمكن للتعرض لحرارة تفوق 31 درجة مئوية في الأماكن المغلقة لفترات طويلة أن يُشكل خطرًا. إذا أصبح الجو حارًا جدًا في منزلك، خطط للانتقال إلى مكان أكثر برودة إن أمكن.

لماذا يزداد الخطر على الرضع والأطفال؟

يمكن أن يصاب الأطفال والرضع بالجفاف بسرعة بسبب ارتفاع معدل الاستقلاب وانخفاض فعالية الكلى، مما يعرضهم لخطر أكبر للإصابة بالأمراض المرتبطة بالحر.

كما أن بشرة الرضع والأطفال أكثر حساسية، مما يجعلهم أكثر عرضة لحروق الشمس. ويمكن لحروق الشمس أن تزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحر ومن شدتها.

التعرق هو وسيلة الجسم لتبريد نفسه. الرضع ليسوا قادرين على التعرق، مما يعني أنهم قد يصابون بأمراض مرتبطة بالحر بشكل أسرع بكثير من الأطفال الأكبر سنًا أو البالغين.

ما العلامات التي يجب أن أتحراها؟

قد لا يتمكن طفلك الرضيع أو الصغير من إخبارك بما يشعر به أو ما يحتاج إليه. وهذا يزيد من أهمية مراقبته أثناء فترات الحر الشديد. إذا كان طفلك الرضيع أو الصغير مريضًا، راقبه عن كثب، لأنه يمكن للحرارة أن تفاقم من أعراض مرضه (كالجفاف بسبب الغثيان والقيء).

تتضمن أعراض الأمراض الشديدة المرتبطة بالحر (مثل ضربة الشمس):

- أن يبدو عليه النعاس ويصعب إيقاظه، والشعور بالتعب الشديد أو الخمول أو الضعف
- مشاكل في الحركة والتنسيق الحركي
- تقلصات في الساق أو المعدة، وشكوى من آلام البطن

راجع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك على الفور إذا لم تتحسن الأعراض أو إذا تفاقت. اطلب الرعاية الطبية الطارئة إذا كان رضيعك أو طفلك يشعر بنعاس شديد أو لا يستجيب لك.

نظام التحذير من الحرارة في بريتش كولومبيا

يحدد نظام التحذير والاستجابة للحرارة في بريتش كولومبيا، أو ما يُسمى BC HARS، فئتين من حوادث الحرارة - التحذير من الحرارة وحالات طوارئ الحرارة الشديدة الأشد خطورة - التي تستدعيها نطاقات درجات حرارة معينة للبدء بإجراءات الاستجابة الموصى بها. تصدر وزارة البيئة والتغير المناخي في كندا التحذيرات ويمكنك التسجيل لاستلام الإشعارات المنبثقة على هاتفك الذكي على تطبيق [WeatherCAN](#) لأي من المواقع التي تختارها مسبقاً أو جميعها.

لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول الحر الشديد، زيارة:

www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf

لمزيد من المعلومات حول الأمراض المرتبطة بالحر، زيارة:

- [ملف HealthLinkBC رقم 35 المرض المرتبط بالحر](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم a35 سلامة الأشخاص خلال الفترة المحيطة بالولادة أثناء الحر الشديد](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم b35 سلامة الرضع والأطفال الصغار أثناء الحر الشديد](#)

لمزيد من المعلومات حول الحفاظ على برودة جسم الأطفال، زيارة:

www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf

- الشعور بانزعاج أكثر من المعتاد
- عدم وجود دموع عند البكاء
- جفاف الفم واللسان
- ضربات قلب أسرع من المعتاد
- تنفس ضحل (خاصة عند الرضع)
- عينان غائرتان
- موضع طري غائر على الرأس (إذا كان عمر الطفل 18 شهراً أو أقل)

ماذا يجب أن أفعل إذا ظهرت على طفلي علامات الإصابة بأمراض متعلقة بالحر؟

اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا ظهرت على طفلك الرضيع أو الصغير علامات مرض مرتبط بالحر. يمكنك أيضاً الاتصال بهيلث لينك بي سي HealthLink BC على الرقم 1-1-8 في أي وقت للتحدث مع ممرض معتمد.

من المهم أن تبدأ بتبريد طفلك على الفور. أبعد عن الحر وانزع ملابسه. استخدم مروحة أو رشه بالماء البارد. قدم له رشفات من الماء بشكل متكرر.

إذا ظهرت على طفلك علامات خطيرة لمرض مرتبط بالحر، اتصل بالرقم 1-1-9 أو رقم الطوارئ المحلي.

ماذا يجب أن أفعل إذا أصيب طفلي بالجفاف؟

اتصل بمقدم الرعاية الصحية على الفور إذا ظهرت على طفلك الرضيع أو الصغير علامات الجفاف. يمكنك أيضاً الاتصال بهيلث لينك بي سي HealthLink BC على الرقم 1-1-8 في أي وقت للتحدث مع ممرض معتمد.

فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها إذا ظهرت على طفلك علامات الجفاف:

إذا كان دون السنة

- قدم للطفل الكثير من حليب الثدي أو الحليب الصناعي إن كان دون السنة
- تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية قبل إعطاء الطفل منتجات تعويض السوائل مثل ببيداليت

في عمر السنة فما فوق

- أعط طفلك منتجات تعويض السوائل، مثل جاسترولايت أو ببيداليت إن ظهرت عليه علامات الجفاف
- استخدم عصير التفاح المخفف (1/2 ماء، 1/2 عصير تفاح) كشراب بديل لتعويض السوائل إذا كان عمر طفلك عامين فأكثر. هذه المشروبات أفضل من الماء لإعادة الترطيب لأنها تجمع بين السوائل والسكر والإلكترولايت.