

موجات الحر



العاملون في

الهواء الطلق



هي حدوث ارتفاع غير عادي في درجات الحرارة لفترة طويلة، وغالبًا ما تكون مصحوبة بارتفاع في مستوى الرطوبة. ومن المتوقع أن تصبح موجات الحر أكثر تواتراً وأشد حدةً في المستقبل بسبب تغيُّر المناخ.



المجموعات الأكثر هشاشة خلال موجات الحر

الرضع و الأطفال حديثي الولادة





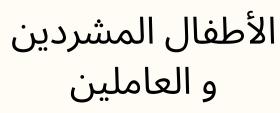




النساء الحوامل و المرضعات







المعتدلة



کبار السن



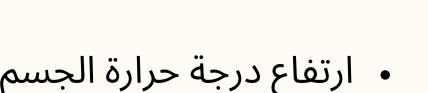
المهاجرون و اللاجئون

علامات وأعراض الإصابة بموجات الحر

الخفيفة

- تعرق شدید
 - دوخة
 - شحوب
 - تعب
 - ضعف
- تشنجات العضلات
- خدر





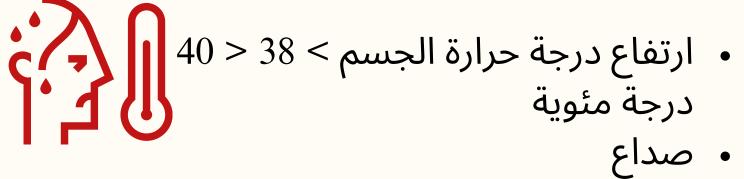


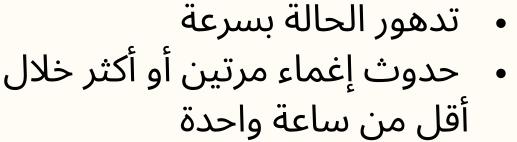
الذين يعانون

من السمنة

kg

- تغیرات فی الجلد (ساخنة، متوردة، جافة اُو شاحبة، تعرق غزير)
 - اضطراب في المعدة / تقيء
 - صعوبة في التنفس / فرط التنفس
- نوبة إغماء واحدة خلال أقل من ساعة





- انخفاض الوعی
- تغير الحالة العقلية: ارتباك/ هذيان

الشديدة

أعلى

• درجة حرارة الجسم 40 درجة مئوية أو ۖ ﴿

- نوبات و تشنجاتألم في الصدر

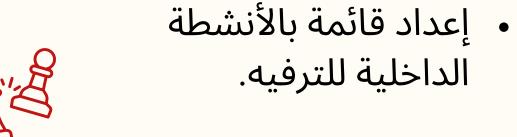


التدابير الوقائية العامة والاستعداد لموجات الحر

في الخارج: بشكل عام:

في الداخل:

- التخطيط المسبق لإعداد التجهيزات اللازمة كالغذاء والماء والأدوية
- تهویة غرفة واحدة إن أمكن؛
- مع غلق النوافذ عندما يكون الداخل أكثر برودة.
 - البقاء في الداخل خلال الساعات الأكثر حرارة.

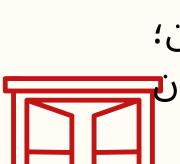










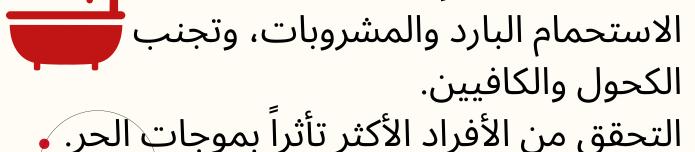


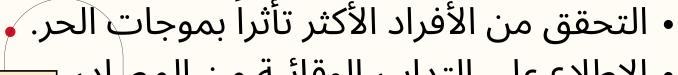


- المحافظة على رطوبة أجسامنا (شرب الماء دائما).
- البحث عن الظل؛ و ارتداء قبعة و وضع واقي شمسي.
- عدم ترك الأطفال أو الحيوانات الأليفة أبدا في السيارات المتوقفة.
- ارتداء الملابس الفضفاضة ذات الألوان الفاتحة.

الدفاع المدني 125





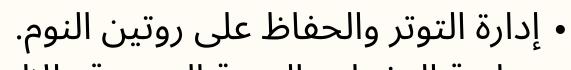


• تجنب ممارسة الرياضة خلال ساعات الذروة.

المحافظة على الإنتعاش من خلال

الكحول والكافيين.

• الاطلاع على التدابير الوقائية من المصادر المعادر ال



• متابعة النشرات الجوية الرسمية والالتزام بتوصيات الجهات المختصة.

قوى الامن الداخلي 112



