



التوقع قبل الإستجابة

ANTICIPATION OVER REACTION

Strengthening and Scaling up Anticipatory  
Actions in Lebanon

تعزيز الأعمال الإستباقية في لبنان وتوسيع نطاقها

Heatwaves Hazard

خطر موجات الحر





## تعريف موجات الحر

موجة الحرارة هي فترة طويلة من درجات الحرارة المرتفعة بشكل غير عادي وغالبًا ما تترافق مع رطوبة عالية مقارنة بالظروف الطبيعية للمنطقة في وقت محدد من السنة. من المتوقع أن تصبح أكثر تواترًا وأكثر حدة في المستقبل بسبب تغير المناخ.

## Heat Waves Definition

A heatwave is an extended period of unusually high temperatures, often accompanied by high humidity compared to the natural conditions of the region at a specific time of the year. They are expected to become more frequent and intense in the future due to climate change.



## آثار موجات الحرارة

- 1- يمكن لموجات الحر أن تثقل كاهل خدمات الصحة والطوارئ
- 2- زيادة الضغط على المياه والطاقة والمواصلات مما يؤدي إلى انقطاع التيار الكهربائي .
- 3- الغذاء (يضر بالمحاصيل الزراعية ويؤدي إلى انخفاض الإمدادات وانعدام الأمن الغذائي على المدى الطويل)
- 4- تأثر الأمن المعيشي أيضًا إذا فقد الناس محاصيلهم أو مواشيهم بسبب الحرارة الشديدة وحرائق الغابات.
- 5- تتأثر الصحة الجسدية.
- 6- نفسياً: يمكن أن تسبب موجات الحر التوتر والغضب والإحباط مما قد يؤدي إلى مزيد من الضيق والسلوكيات العدوانية.

## Effects of Heatwaves

1. Heatwaves can overburden health and emergency services.
2. Increased strain on water, energy, and transportation systems, potentially leading to power outages.
3. Impact on food supply (damage to crops, leading to reduced supply and long-term food insecurity).
4. Livelihood security is also affected if people lose their crops or livestock due to extreme heat and wildfires.
5. Physical health is impacted.
6. Psychologically: Heatwaves can cause stress, anger, and frustration, leading to increased distress and aggressive behaviors.

# المجموعات الأكثر هشاشة خلال موجات الحر

## Most vulnerable groups to heatwaves



المهاجرون و  
اللاجئون

**Migrants  
and refugees**



كبار السن

**Elderly people**



النساء الحوامل  
و المرضعات

**Pregnant women  
and lactating**



الرضع و الأطفال  
حديثي الولادة

**Infants and  
newborns**



لأشخاص الذين  
يعانون  
من مرض عقلي

**People with  
mental illness**



لأفراد ذوو الإعاقة

**People with  
disabilities**



العاملون في  
الهواء الطلق

**Workers in  
outdoor**



الذين يعانون  
من مرض مزمن

**People with  
chronic illness**



الحيوانات البرية  
والأليفة

**Wild and  
Domestic Animals**



الأطفال المشردين  
و العاملين

**Homeless and  
working children.**



الذين يعانون من  
السمنة

**Obese**

# التدابير الوقائية العامة والاستعداد لموجات الحر

## precautions and preparation for heat waves

### في الداخل:



• التخطيط المسبق لإعداد التجهيزات اللازمة كالغذاء والماء والأدوية

• تهوية غرفة واحدة إن أمكن؛ مع غلق النوافذ عندما يكون الداخل أكثر برودة.



• خفض الستائر وإغلاق أبواب النوافذ

• البقاء في الداخل خلال الساعات الأكثر حرارة.

• إعداد قائمة بالأنشطة الداخلية للترفيه.



### Indoors:

- Plan ahead to prepare necessary supplies such as food, water, and medications
- Ventilate one room if possible; close windows when the interior is cooler.
- Lower curtains and close window doors
- Stay indoors during the hottest hours.
- Prepare a list of indoor activities for recreation.



# التدابير الوقائية العامة والاستعداد لموجات الحر

## precautions and preparation for heat waves

### في الخارج:



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

### Outside:

- Stay hydrated (always drink water).
- Seek shade; wear a hat and sunscreen.
- Never leave children or pets in parked cars.
- Wear loose, light-colored clothing.



# التدابير الوقائية العامة والاستعداد لموجات الحر

## precautions and preparation for heat waves

### بشكل عام:



- تجنب ممارسة الرياضة خلال ساعات الذروة.
- المحافظة على الإلتعاش من خلال الاستحمام البارد والمشروبات،
- وتجنب الكحول والكافيين.
- التحقق من الأفراد الأكثر تأثراً بموجات الحر.
- الاطلاع على التدابير الوقائية من المصادر الموثوقة.
- إدارة التوتر والحفاظ على روتين النوم.
- متابعة النشرات الجوية الرسمية والالتزام بتوصيات الجهات المختصة.

### In general:

- Avoid exercising during peak hours.
- Stay refreshed with cool showers and beverages.
- Avoid alcohol and caffeine.
- Check which individuals are most affected by heat waves.
- Learn about preventive measures from trusted sources.
- Manage stress and maintain a sleep routine.
- Follow official weather forecasts and adhere to the recommendations of the competent authorities.



# علامات وأعراض الإصابة بموجات الحر

## Signs and Symptoms of Heat Waves



### الخفيفة (تشنجات الحرارة)

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



### Mild (heat cramps)

- Intense sweating
- Dizziness
- Pallor
- Fatigue
- Weakness
- Muscle cramps
- Numbness



## علامات وأعراض الإصابة بموجات الحر Signs and Symptoms of Heat Waves

### المعتدلة ( الانهك الحراري )



- ارتفاع درجة حرارة الجسم  $38 < 40$  درجة مئوية
- صداع
- تغيرات في الجلد (ساخنة، متوردة، جافة أو شاحبة، تعرق غزير)
- اضطراب في المعدة / تقيء
- صعوبة في التنفس / فرط التنفس
- نوبة إغماء واحدة خلال أقل من ساعة واحدة



### Moderate (heat exhaustion)



- High body temperature  $38 < 40$  degrees Celsius
- Headache
- Skin changes (hot, flushed, dry or pale, profuse sweating)
- Stomach upset/vomiting
- Difficulty breathing/hyperventilation
- One fainting spell in less than one hour

# علامات وأعراض الإصابة بموجات الحر

## Signs and Symptoms of Heat Waves

### الشديدة (ضربة الشمس)



- درجة حرارة الجسم 40 درجة مئوية أو أعلى
- تدهور الحالة بسرعة
- حدوث إغماء مرتين أو أكثر خلال أقل من ساعة واحدة
- انخفاض الوعي
- تغير الحالة العقلية: ارتباك/ هذيان
- نوبات و تشنجات
- ألم في الصدر



### Severe (sunstroke)



- Body temperature of 40 degrees Celsius or higher
- Rapid deterioration of the condition
- Two or more fainting episodes in less than one hour
- Decreased consciousness
- Altered mental status  
Confusion/delirium
- Seizures and convulsions
- Chest pain





Seek shade  
ابحث عن الظل



Call emergency  
services if needed  
اتصل بخدمات الطوارئ  
إذا لزم الأمر



Lower the body  
temperature  
خفض درجة حرارة  
الجسم

Spray cold water  
رش الماء البارد

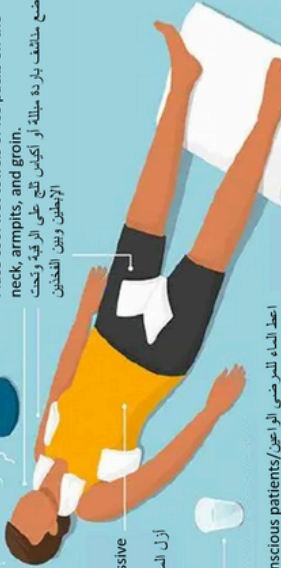


Lower temperature  
خفض درجة الحرارة

Place cool wet towels or ice packs on the  
neck, armpits, and groin.  
ضع مناشف باردة مبللة أو أكياس ثلج على الرقبة وتحت  
الإبطيين وبين الفخذين

Remove excessive  
clothes

أزل الملابس الزائدة



Give water to conscious patients/الواعين





# أرقام خدمات الطوارئ: Emergency numbers:

الصليب الأحمر اللبناني 140

Lebanese Red Cross: 140



الدفاع المدني 125

Civil Defense: 125



فوج الإطفاء 175

Fire brigade: 175



قوى الامن الداخلي 112

Internal Security Forces: 112



# Emergency Card:

بطاقة الطوارئ:



Name: .....

الاسم: .....

Date of Birth: ...../...../.....

تاريخ الولادة: ...../...../.....

Nationality: .....

الجنسية: .....

Blood Type: .....

فئة الدم : .....

Emergency Contact

|

اتصال طارئ

.....

Contact Number: ..... رقم الاتصال: