



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 تواترًا وأشد حدةً في المستقبل بسبب تغيّر المناخ.

## المجموعات الأكثر هشاشة خلال موجات الحر

الرضع و الأطفال حديثي الولادة	الذين يعانون من السمنة	الأطفال المشردين و العاملين	النساء الحوامل و المرضعات	العاملون في الهواء الطلق	المهاجرون و اللاجئين
الذين يعانون من مرض مزمن				كبار السن	

## علامات وأعراض الإصابة بموجات الحر

الخفيفة	المعتدلة	الشديدة
<ul style="list-style-type: none"> <li>تعرق شديد</li> <li>دوخة</li> <li>شحوب</li> <li>تعب</li> <li>ضعف</li> <li>تشنجات العضلات</li> <li>خدر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ارتفاع درجة حرارة الجسم <math>38 &lt; 40</math></li> <li>درجة مئوية</li> <li>صداع</li> <li>تغيرات في الجلد (ساخنة، متوردة، جافة أو شاحبة، تعرق غزير)</li> <li>اضطراب في المعدة / تقيء</li> <li>صعوبة في التنفس / فرط التنفس</li> <li>نوبة إغماء واحدة خلال أقل من ساعة واحدة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>درجة حرارة الجسم 40 درجة مئوية أو أعلى</li> <li>تدهور الحالة بسرعة</li> <li>حدوث إغماء مرتين أو أكثر خلال أقل من ساعة واحدة</li> <li>انخفاض الوعي</li> <li>تغير الحالة العقلية: ارتباك/ هذيان</li> <li>نوبات و تشنجات</li> <li>ألم في الصدر</li> </ul>

## التدابير الوقائية العامة والاستعداد لموجات الحر

### بشكل عام:

### في الخارج:

### في الداخل:

<ul style="list-style-type: none"> <li>تجنب ممارسة الرياضة خلال ساعات الذروة.</li> <li>المحافظة على الإنتعاش من خلال الاستحمام البارد والمشروبات، وتجنب الكحول والكافيين.</li> <li>التحقق من الأفراد الأكثر تأثراً بموجات الحر.</li> <li>الاطلاع على التدابير الوقائية من المصادر الموثوقة.</li> <li>إدارة التوتر والحفاظ على روتين النوم.</li> <li>متابعة النشرات الجوية الرسمية والالتزام بتوصيات الجهات المختصة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المحافظة على رطوبة أجسامنا (شرب الماء دائماً).</li> <li>البحث عن الظل؛ و ارتداء قبعة و وضع واقي شمسي.</li> <li>عدم ترك الأطفال أو الحيوانات الأليفة أبداً في السيارات المتوقفة.</li> <li>ارتداء الملابس الفضفاضة ذات الألوان الفاتحة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>التخطيط المسبق لإعداد التجهيزات اللازمة كالغذاء والماء والأدوية</li> <li>تهوية غرفة واحدة إن أمكن؛ مع غلق النوافذ عندما يكون الداخل أكثر برودة.</li> <li>البقاء في الداخل خلال الساعات الأكثر حرارة.</li> <li>إعداد قائمة بالأنشطة الداخلية للترفيه.</li> </ul>
--	---	--

## أرقام خدمات الطوارئ: