



الرعاية المنزلية خلال موجة الحر

معلومات لرعاية الأهل/ العائلة

لماذا موجة الحر تشكل مشكلة؟

- يمكن أن تؤدي درجات الحرارة المرتفعة إلى مشاكل صحية خطيرة لكبار السن والأشخاص الذين يحتاجون إلى رعاية خاصة في المنزل.
- في سن الشيخوخة ، تنخفض القدرة على تنظيم درجة حرارة الجسم وعدم إدراك الحرارة الشديدة على هذا النحو. وغالبا ما يقل الشعور بالعطش. في هذا السن.
- ينطبق هذا الخطر بصورة خاصة أيضا على الأشخاص طريحي الفراش، لأنهم لا يستطيعون تبريد أنفسهم، بالإضافة إلى ارتفاع درجة الحرارة. بسرعة بسبب الألحفة ، إلخ.
- ومما زاد الطين بلة أن بعض الأمراض والأوبئة تزيد من ارتفاع حرارة الجسم .
- ومع ذلك ، هناك طرق للحماية من ارتفاع درجة الحرارة والجفاف والمشاكل الصحية الأخرى المرتبطة بالحرارة.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

من خلال هذه الإجراءات ، يمكنك مساعدة عائلتك وأقاربك الذين يحتاجون إلى رعاية لمواجهة وتجاوز الموسم الحار:

اعتني بالترطيب الكافي للجسم: من الناحية المثالية ، يتم شرب 1.5 إلى 2 لتر من الماء (المياه المعدنية أفضل لتوازن الإلكتروليت من ماء الصنبور) أو العصير أو الفاكهة غير المحلاة أو شاي الأعشاب طوال اليوم. يجب مراعاة المناقشة مع الطبيب كمية الشرب المطلوبة ، خاصة في حالة الأمراض المزمنة الموجودة مسبقا.

نصيحة: في الصباح ، قم بتحضير كمية المشروبات التي يجب شربها أثناء اليوم. بذلك يمكن السيطرة على متابعة كمية السوائل في الجسم.

راقب علامات الجفاف وارتفاع درجة الحرارة ، مثل جفاف الفم ، وتشقق الشفاه ، وهشاشة الجلد ، وحكة الجلد ، والتعب والضعف ، وفقدان التركيز والوزن.

تحقق من درجة حرارة الجسم وتوفير البرودة إذا لزم الأمر: مناديل مبللة باردة للوجه والرقبة أو الذراعين والساقين ، كما ويساعد ورش الجلد بالماء أو الاستحمام يوفر ترطيب وتبريد الجسم.

تجنب اجواء حارة في السكن: استخدم الفراش المناسب (أغطية السرير القطنية الخفيفة أو مناشف الكتان) بالإضافة إلى الملابس الواسعة وحافظ على برودة الشقة. قم بالتهوية في ساعات الصباح والمساء الباردة أو في الليل، والتهوية المستمرة خلال النهار يمكن أن تقلل أيضا من عبء الرطوبة العالية في الشقة. إذا أمكن، قم بتظليل النوافذ بالستائر أثناء النهار. يمكن للمروحة أو أجهزة التبريد الأخرى أيضا المساعدة في تبريد السكن (لكن الانتباه إلى الاختيار الجيد).

تقديم الطعام الخفيف. العديد من الوجبات الخفيفة في اليوم (خاصة الفواكه والخضروات) أفضل من الوجبات القليلة، ولكنها كبيرة.

قم بتحويل الأنشطة البدنية إلى ساعات الصباح الباكرة أو المساء الباردة. على سبيل المثال ، لا تذهب للتسوق أثناء الحرارة الشديدة.

في حالة وجود أمراض معينة أو أزمة صحية موجودة مسبقاً ، تأكد من طلب المشورة الطبية حول موضوع الحرارة الشديدة. كما يرجى ملاحظة تعليمات تخزين وتناول الدواء في درجات حرارة عالية.

تعرف على تحذيرات موجات الحرارة العالية حتى تتمكن من التخطيط والتصرف في الوقت المناسب. للقيام بذلك ، يمكنك معرفة تقرير الطقس المحلي ، أو طلب إشعار البريد الإلكتروني التلقائي من تحذيرات الحرارة من خدمة الطقس الألمانية (DWD).

اطلب المساعدة إذا لزم الأمر ، يمكنك الحصول على الدعم من: شبكة من خدمات رعاية المرضى، ومساعدة الحي ، ومساعدة التسوق، وما إلى ذلك.

لا تنسى نفسك، قبل كل شيء تأكد من حمايتك والعناية جيداً بك أولاً خلال أوقات الحرارة الشديدة!

في حالة الطوارئ:

في حالة الطوارئ ، تصرف بسرعة واتصل برقم الطوارئ **112** أو الطبيب ، خاصة في حالة ظهور أعراض الحرارة الحادة مثل:

- صداع شديد
- القيء والغثيان
- شكاوى القلب والأوعية الدموية
- فقدان الوعي
- الاضطراب المفاجئ
- نوبة التشنج
- درجة حرارة الجسم فوق 39 C درجة مئوية

لمزيد من المعلومات ، راجع www.berlin.de/hitzeschutz-nk

Bezirksamt Neukölln von Berlin
Hitzeschutz
Karl-Marx-Straße 83, 12040 Berlin
Mai 2024

Originaltext auf Deutsch, übersetzt von IBBC e.V.

