



موجة حارة؟ برلين تظل باردة.

التعامل مع الحرارة

يزداد عدد الأيام الحارة كل سنة بسبب التغيرات المناخية. وفي الصيف ترتفع حرارة المدينة وتظل الحرارة مُخزنة في الأسفلت والخرسانة لفترة طويلة. قد تُمثّل الحرارة خطورة على جسم الإنسان، وخاصةً في بداية الصيف، عندما يكون الجسم لا يزال يحاول التأقلم معها. لذلك قد تُشكّل الحرارة خطورة بالغة لبعض الفئات السكانية، كالحوامل والأطفال والمصابين بأمراض مزمنة وكبار السن ومن هم بلا مأوى. ولهذا السبب، من المهم للغاية أن نهتم بصحتنا وصحة من حولنا.

في الصفحات التالية نقدم لكم بعض النصائح حول كيفية تجاوز الأيام الحارة وحماية أنفسكم ومن حولكم.

تنبيه: إذا كنتم تعانيون من أمراض حادة أو مزمنة و/أو تتناولون الأدوية بانتظام، فاطلبوا من طبيب العائلة توصيات فردية للأيام الحارة.

الطعام والشراب

في الأيام الحارة جداً، يفقد الجسم الكثير من السوائل. وهذا قد يكون له عواقب وخيمة على الصحة. بإمكانكم مراعاة حصول أجسامكم على ما يكفي من السوائل حتى في الأيام الحارة:

- اشربوا كمية كافية من الماء – ما لا يقل عن 2-3 لترات على مدار اليوم. لا تنتظروا حتى تشعروا بالعطش. الماء وعصائر الفاكهة المخففة وشاي الفواكه البارد من الخيارات الجيدة.
- تناولوا طعاماً خفيفاً – فالكميات الصغيرة من الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان أسهل في الهضم. تجنبوا الأطعمة الساخنة والدسمة للغاية.
- انتبهوا لمستوى الملح في أجسامكم – المرق أو الشوربة أو المياه المعدنية الغنية بالصوديوم تُزوّد أجسامكم بالمعادن المهمة.
- تجنبوا الكحول قدر الإمكان – فالمشروبات الكحولية تسحب الماء من الجسم.

حافظوا على برودة أجسامكم – حتى داخل المنزل

عادةً ما يشعر المرء براحة أكبر في المنزل. إليكم بعض النصائح لمساعدتكم على تحمل الأيام الحارة في المنزل:

- **حافظوا على برودة أجسامكم** – يُراعى الاستحمام بماء فاتر وترك الماء يتبخر على بشرتكم. يمكنكم أيضاً استخدام الكمادات الباردة أو وضع الساعدين في الماء البارد.
- **أبقوا الحرارة خارج المنزل** – أغلقوا حوائر النوافذ والحاجبات والستائر المعدنية خلال النهار. يمكن للمروحة الكهربائية أو مروحة اليد أيضاً أن توفر لكم بعض التبريد.
- **دعوا الهواء النقي يدخل** – يُراعى تهوية المنزل خاصةً أثناء الليل وفي الصباح الباكر. ففي هذه الأوقات يكون الهواء لا يزال منعشاً بشكل لطيف.

حافظوا على برودة أجسامكم – حتى خارج المنزل

الجو حار جداً في الخارج، ولكن عليكم الذهاب إلى المدينة؟ إليكم بعض النصائح لجعل خروجكم أكثر راحة:

- **التبكير سر النجاح** – حاولوا إنجاز مهامكم خارج المنزل في الصباح الباكر قدر الإمكان.
- **أجمل ما في اليوم هو الاستراحة** – خذوا قسطاً من الراحة بانتظام في الظل أو في مكان بارد. احمّلوا معكم بعض المشروبات واستفيدوا من ينابيع المياه العامة في المدينة.
- **ارتداء الملابس المناسبة** – الملابس الفاتحة والخفيفة تسمح بمرور الهواء. كريمات الحماية من الشمس، والنظارات الشمسية المزودة بفلتر للأشعة فوق البنفسجية، والقبعات تحمي رؤوسكم وبشرتكم وأعينكم.

معاً في مواجهة الحرارة

- تُشكّل الحرارة تحدياً كبيراً لنا جميعاً. ويتعرّض الكثير من الناس للوفاة كل عام نتيجة للحرارة الشديدة. ومن أكثر المُهددين بهذا الخطر كبار السن والأشخاص الذين يعيشون بمفردهم. لذلك من المهم جداً أن ندعم بعضنا البعض. معاً يمكننا التغلب على الحرارة بشكل أفضل.
- **اطلبوا المساعدة** – إذا كنتم بحاجة إلى المساعدة، فاطلبوها. من المؤكد أن الأقارب والجيران والأصدقاء سيكونون سعداء بمساعدتكم.
 - **اهتمُّوا بمن حولكم** – فكِّروا في الأشخاص الأكثر عُرضة للخطر واعرضوا عليهم المساعدة، على سبيل المثال، الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم وكبار السن، والمصابين بأمراض مُزمنة ومَن هم بلا مأوى.
 - **ساعدوا بعضكم بعضاً** – ادمعوا الآخرين، على سبيل المثال من خلال التبريد أو تقديم المشروبات أو أداء بعض المهام لهم.

ينابيع مياه الشرب التابعة لشركة المياه ببرلين (BWB)

تتوفر مياه الشرب مجاناً في أكثر من 230 ينبوع مياه تابعة لشركة المياه ببرلين في الساحات العامة والحدائق وعلى جوانب الطرق. وهي توفر لكم مياه الشرب العذبة من أبريل حتى أكتوبر. هذه الينابيع

متصلة بشكل مباشر بشبكة المياه العذبة وتقوم شركة المياه ببرلين بمراقبة جودة المياه بانتظام. ولا يمكن أن تتعرض الينابيع للتلوث من الخارج، كما يتم تنظيفها كل أسبوع إلى أسبوعين. من خلال رمز الاستجابة السريعة هذا يمكنكم الوصول إلى خريطة ينابيع مياه الشرب في برلين.

اكتشاف حالات الطوارئ الناجمة عن الحرارة

في حالة ارتفاع درجة حرارة الجو وظهور أي من الأعراض التالية، ينبغي عليكم الاتصال بطبيب العائلة أو خدمة الطوارئ الطبية على الرقم 117 116:

- الغثيان، الدوخة
- الصداع
- الشعور بالإرهاق

في حالة ارتفاع درجة حرارة الجو وظهور أي من الأعراض التالية، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ 112:

- تدهور الوعي، فقدان الوعي
- الشعور بحالة من الاضطراب
- القيء المتكرر
- درجة حرارة الجسم $< 39^{\circ}\text{C}$

بيانات النشر

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة:

www.berlin.de/baerenhitze