

## تغلب على الحر

يُمكن لدرجات الحرارة خلال أشهر الصيف أن تزيد عن 30 درجة مئوية (86 درجة فهرنهايت) في بريتش كولومبيا، بحيث تصل في بعض الأحيان منتصف إلى أواخر الـ 30 من الدرجات المئوية في بعض أنحاء المقاطعة. يُمكن للحر الشديد أن يضر صحتك ويتسبب بأمراض مرتبطة بالحر.

يحدث المرض المرتبط بالحر بسبب اكتساب الجسم للحرارة بسرعة تفوق مقدرة على تبريد ذاته. يشمل الخطر الزائد للإصابة بالأمراض المرتبطة بالحر الأشخاص البالغين 65 عامًا فما فوق، والرُضع والأطفال، والأشخاص الذين يقومون بأنشطة جسدية كثيرة أو يعملون في بيئة حارة. في معظم الأحيان، تكون الوقاية من الأمراض المرتبطة بالحر ممكنة. تعرّف على المزيد حول الأمراض المرتبطة بالحر واحصل على نصائح حول كيفية الحفاظ على برودة جسمك عندما يكون الجو حارًا في الخارج.

### الحفاظ على الصحة في الحر

حينما يكون الجو حارًا في الخارج، تسهل الإصابة بالجفاف أو المعاناة من مرض مرتبط بالحر. تعرّف كيف يمكنك التغلب على الحر لكي تحافظ على سلامتك وسلامة عائلتك وعلى بقائكم بصحة جيدة.

- [هيئة الطاقة الكهرومائية في بريتش كولومبيا: نصائح لتبريد المنزل في الصيف](#)
  - [هيئة فريزر الصحية: السلامة من أشعة الشمس والحر](#)
  - [حكومة كندا: الحفاظ على الصحة في الحر](#)
  - [حكومة كندا: أساسيات السلامة من أشعة الشمس](#)
  - [هيئة آيلاند الصحية: الحماية من أشعة الشمس](#)
  - [هيئة آيلاند الصحية: السلامة من الحر](#)
  - [سلامة الأطفال من أشعة الشمس \(HealthLinkBC File #26\)](#)
  - [الإشعاع فوق البنفسجي \(HealthLinkBC File #11\)](#)
- للتعرف على المزيد حول الحفاظ على السلامة والصحة هذا الصيف، انظر [صحتك هذا الصيف](#).

### الحر الشديد

يُمكن للحر الشديد أن يكون خطرًا على صحتك، متسببًا بمرض كضربة الشمس أو حتى الموت. من المهم أن تتخذ خطوات لحماية نفسك وعائلتك وغيرهم من الأشخاص في حياتك الذين يُحتمل أن يكونوا ضعفاء.

تُصنف موجات الحر في بريتش كولومبيا في فئتين، التحذير من الحر، أو حالة طوارئ الحر الشديد. يصدر التحذير من الحر عندما تكون الأحوال الجوية حارة جدًا وتوجد مخاطر متوسطة على الصحة العامة. تحدث حالة طوارئ الحر الشديد عندما تكون الأحوال حارة بشكل خطير وتحمل مخاطر عالية جدًا على الصحة العامة.

توزع منظمة [البيئة وتغير المناخ في كندا](#) تنبيهات حول موجات الحر ذات المخاطر المعتدلة أو العالية على صحة الجمهور.

## التحذير من الحر

يصدر التحذير من الحر حينما تكون درجات الحرارة في النهار والليل أعلى من المعتاد، ولكنها لا تزداد سخونة في كل يوم. إذا صدر تحذير من الحر، عليك أن تتخذ خطوات لإبقاء جسدك بارداً.

## حالة طوارئ الحر الشديد

تصدر حالة طوارئ الحر الشديد حينما تزداد الحرارة في الليل والنهار سخونةً في كل يوم وهي أعلى من المعايير الموسمية بكثير. عند إصدار تحذير من حالة طوارئ الحر الشديد، يحين الوقت للعمل وفقاً لخطة الطوارئ الخاصة بك. تأكد من مقدرتك على الوصول إلى أماكن أبرد واتخذ خطوات تضمن محدودية نشاطك البدني في الحر. تفقّد الأشخاص المسنين والضعفاء الذين تعرفهم للتأكد من جهوزيتهم المناسبة لدرجات الحرارة التي قد تحمل المخاطر.

تعمل هيئة [معلومات الطوارئ في بريتش كولومبيا](#) أثناء حالات الطوارئ الجزئية وواسعة النطاق في المقاطعة وستشارككم المعلومات المؤكدة حول الأحداث أثناء حالات الطوارئ.

لمزيد من المعلومات حول الحر المُفرط، انظر:

- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: الاستعداد لموجات الحر](#)
- [الصليب الأحمر الكندي: موجات الحر: قبلها وأثناءها وبعدها](#)
- [هيئة فرز الصحية: الحر الشديد](#)
- [حكومة بريتش كولومبيا: دليل الجاهزية للحر الشديد](#)
- [حكومة بريتش كولومبيا: كن مستعداً للحر الشديد](#)
- [حكومة كندا: موجات الحر الشديد: نظرة شاملة](#)
- [هيئة انتربور الصحية: الحر الشديد](#)
- [هيئة نورثرن الصحية: الحر الشديد والتحذير من الحر](#)
- [هيئة فانكوفر كوستال الصحية: الحر الشديد](#)

## تنبيهات الطقس للجمهور في بريتش كولومبيا

عندما يُشكل الطقس الشديد تهديداً، تُصدر هيئة البيئة الكندية تنبيهات تُعلم الأشخاص الموجودين في المجتمعات المتأثرة بذلك. لمزيد من المعلومات:

- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: نظام بريتش كولومبيا للتنبؤ بآثار الحرارة \(BCHIPS\)](#)
- [حكومة كندا: التنبيهات الموجهة إلى: منطقة فانكوفر الكبرى](#)
- [حكومة كندا: آخر تحذيرات الحر – جميع التنبيهات في جميع أنحاء بريتش كولومبيا](#)
- [حكومة كندا: تنبيه الجمهور بالطقس في بريتش كولومبيا](#)
- [حكومة كندا: تطبيق WeatherCAN المحمول](#)

ستُصدر مقاطعة بريتش كولومبيا تنبيهات تدخلية للبث من خلال نظام التنبيه الجاهز عند إعلان حالة طوارئ الحر الشديد. تعرّف على المزيد على [حكومة بريتش كولومبيا: تنبيهات الطوارئ في بريتش كولومبيا](#)

## الأمراض المرتبطة بالحر

يُمكن للحر الشديد أن يضر صحتك. يحدث المرض المرتبط بالحر بسبب اكتساب الجسم للحرارة بسرعة تفوق مقدرة على تبريد ذاته. من الممكن منع الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحر في أغلب الأحيان. إذا ظننت أنك تعاني من مرض مرتبط بالحر، استخدم أداتنا [الأمراض المرتبطة بالحر: تفحص أعراضك](#) لتساعدك في اتخاذ قرار مدروس حول الحالات التي تتطلب الرعاية الصحية. لمزيد من المعلومات، انظر:

- [المرض المرتبط بالحر لدى الرضع والأطفال الصغار \(HealthLinkBC File #35c\)](#)
- [الطفح الجلدي الحراري](#)
- [إغماء الحرارة \(الإغماء\)](#)
- [الأمراض المرتبطة بالحر \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [الطفح الجلدي الحراري المصاحب للحكة](#)
- [سلامة الرضع والأطفال الصغار أثناء الحر الشديد \(HealthLinkBC File #35b\)](#)
- [سلامة الحوامل في الفترة المحيطة بالولادة أثناء الحر الشديد \(HealthLinkBC File #35a\)](#)
- [حروق الشمس](#)

## الأدوية والحر

تجعل بعض الأدوية والعقاقير من الصعب على جسمك أن يتأقلم مع درجات الحرارة. لا تغيّر أسلوب أخذك لدوائك ما لم يطلب منك مقدم الرعاية الصحية ذلك. اعرف المزيد عن كيفية تأثير الحرارة على جسمك عند أخذ الأدوية.

- [الأدوية والحر \(poster, PDF 451 KB\)](#)
- [الأدوية التي تزيد من احتمال الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحر](#)

## ضربة الشمس

تُشكل ضربة الشمس خطرًا طبيًا طارئًا على الحياة. اتصل على **9-1-1** أو غير ذلك من خدمات الطوارئ الطبية بمجرد شكك بضربة الشمس أو رؤيتك لعلامات ضربة الشمس على شخص ما. تتضمن علامات ضربة الشمس ارتفاع حرارة الجسم، والاختلال والدوخة/الإغماء وتهيج الجلد. تعرّف على المزيد حول ضربة الشمس.

- [الإسعاف الأولي الطارئ لضربة الشمس](#)
- [ضربة الشمس: الأعراض الطارئة](#)
- [الوقاية من ضربة الشمس: ماذا ترتدي](#)

## التحذير من سخونة السيارة

لا تترك طفلاً أو حيواناً أليفاً لوحده في مركبة أبداً، حتى ولو لوضع دقائق. ترك نوافذ السيارة مفتوحة قليلاً أو "مشقوقة" لن يُبقي المركبة من الداخل على درجة حرارة آمنة. إذا مررت بطفل أو حيوان متأزم في مركبة ساخنة، اتصل على الرقم **9-1-1**. للمزيد من المعلومات، انظر [مجلس السلامة الكندي: التحذير من سخونة السيارة](#).

## السلامة والصحة في مكان العمل

عندما تعمل في بيئات الهواء الطلق أو داخل الأماكن المغلقة التي ترتفع فيها درجات الحرارة مثل المخابز والمصاهر ومطابخ المطاعم، تكون في خطر الإصابة بإجهاد الحر وغير ذلك من المخاوف الصحية. تعرّف على المزيد حول البيئات الحارة وكيف يُمكن لها أن تؤثر عليك وطرق الوقاية من إجهاد الحر في العمل.

• [المركز الكندي للصحة والسلامة المهنية - البيئات الحارة](#)

• [WorkSafe BC: إجهاد الحر](#)

## أماكن للحفاظ على برودة الجسم

عندما يكون الجو حارًا جدًا في الخارج، تمنحك العديد من الأماكن العامة ومباني البلدية الفرصة لتبريد جسمك. عادة ما يكون لدى المراكز المجتمعية المحلية، ومراكز التسوق، وبرك السباحة والمكتبات أماكن مُكيّفة مفتوحة للجمهور. لدى العديد من المجتمعات المحلية حدائق مائية، وأحواضًا صغيرة، وشواطئ بمقدورك تبريد جسمك فيها. غالبًا ما تُدرج مواقع الحكومة الإلكترونية المحلية قائمة بالمراكز المجتمعية والنوادي والمكتبات وبرك السباحة والحدائق المائية والأحواض الصغيرة.

ابحث عن قائمة مراكز التبريد [في منطقتك](#).

إذا لم يكن مجتمعك المحلي مُدرجًا، يرجى الاتصال [ببلديتك المحلية](#) أو مراجعة موقعها الإلكتروني لمعرفة أماكن وجود مراكز التبريد. يُمكنك أيضًا [الاتصال بمكتبتك المحلية](#) لمعرفة فيما إذا كانت مفتوحة.

آخر تحديث: 12 مايو/أيار 2023