



حافظ على سلامتك من الحر الشديد

قد تكون حرارة الجو الشديدة خطيرة
حافظ على برودتك، وترطيب جسمك، وابق على اطلاع

تصدر هيئة الأرصاد الجوية الوطنية تنبيهات عند التوقع بأن الطقس سيكون خطر.

تحذير من موجة حرارة عالية - اتخذ الإجراءات اللازمة!
الحرارة مرتفعة بما يكفي لتكون خطرة، لكنها ليست شديدة لدرجة التحذير.

تُرقب موجة حر شديدة - كن مستعدًا!
قد تكون هناك موجة حر شديدة قادمة.

تحذير من ارتفاع شديد في درجات الحرارة - اتخذ الإجراءات اللازمة!
الجو حار بشكل خطير الآن أو سيكون قريبًا جدًا.

قم بالتأكد من موقع **weather.gov** أو وسائل الإعلام المحلية لديك للحصول على التنبيهات.

تعرف على المخاطر المحيطة بك

يمكن أن تؤثر حرارة الجو الشديدة على أي شخص.
والأشخاص الأكثر عرضة للخطرهم:



الأطفال الرضع والأطفال الصغار



الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة أو إعاقات



النساء الحوامل



العاملين في الهواء الطلق



الكبار في السن



الأشخاص الذين يمارسون الرياضة في الخارج



الناس الذين بدون تكييف هواء



الحيوانات الأليفة

ابق آمنًا



اشرب الكثير من الماء



لا تترك الأطفال أو الحيوانات الأليفة في سيارة متوقفة أبدًا



ارتد ملابس فضفاضة وذات ألوان فاتحة وضع واقيًا من الشمس إذا كنت بالخارج



قم بالأمنان على العائلة والأصدقاء والجيران والحيوانات الأليفة



الحد من الأنشطة الخارجية



ابحث عن أماكن مكيفة لتبريد نفسك



Lincoln-Lancaster County
Health Department

lincoln.ne.gov/Heat





أعراض الإصابة بأمراض الطقس الشديد الحرارة

إذا تعرض جسمك لحرارة الجو الشديدة ولم يتم تبريده، فقد تصاب بالمرض.

الأجهاد الحراري



تصرف بسرعة

- انتقل إلى منطقة أكثر برودة
- خفف الملابس
- ارتشف الماء البارد
- اطلب المساعدة الطبية إذا لم تتحسن الأعراض

يمكن أن يؤدي الإجهاد الحراري إلى الإصابة بضربة الشمس.

ضربة الشمس



تصرف بسرعة أتصل ب 911

- قم بنقل الشخص إلى مكان أكثر برودة
- فك الملابس الضيقة وانزع الزائد منها
- برد الجسم بالماء أو الثلج

مكن أن تسبب ضربة الشمس الوفاة أو الأذى الخطير إذا لم يتم تقديم العلاج الفوري.



المراكز المبردة

مركز التبريد هو مكان يلجأ إليه الناس للتخفيف من الحر الشديد. أن قضاء حتى لو بضع ساعات في الأماكن المكيفة يُساعد في الوقاية من الأمراض المرتبطة بالحرارة.

خلال ساعات العمل العادية، تتوفر جميع مكتبات مدينة لينكولن ومراكز لينكولن للحدائق والترفيه كمراكز مبردة يمكن اللجوء إليها. مراكز رعاية كبار السن التابعة لـ Aging Partners ستكون متاحة أيضاً كمراكز مبردة لمعرفة الأيام/الساعات زرموقع lincoln.ne.gov/AgingPartners أو أتصل بالرقم: 402-441-7070

خلال التحذير من ارتفاع درجات الحرارة، ستكون المراكز المبردة التالية مفتوحة حتى الساعة 8 مساءً يومياً :

مكتبة فرع أندرسون - 3635 شارع توزالين، 402-441-8540
مكتبة بينيت مارتن العامة - 136 شارع ساوث 14، هاتف: 402-441-8500
كميونتي سنتر شارع الاف - 1225 الاف ستريت. 402-441-7951

مركز فيكتوري بارك لكبار السن - 600 شارع 70 الجنوبي، 402-441-7070، سوف يمدد أيضاً ساعات العمل خلال أيام الأسبوع حتى الساعة 4:30 مساءً أثناء التحذير من موجة الحرارة الشديدة .



Lincoln-Lancaster County
Health Department

lincoln.ne.gov/Heat

