

كن ودودًا واطمئن عليهم عندما يكون الجو حارًا

يعتبر كبار السن والمصابون بالأمراض المزمنة هم الأكثر عرضة للمخاطر خلال الموجات الحارة. لذا عليك تفقد أحوالهم يوميًا.

✓ تأكد من توفر مكيف هواء يعمل لديهم.

✓ إن لم يتوفر لديهم مكيف هواء يعمل، فساعدهم في العثور على مكان بارد كمنزل أحد الجيران أو مكتبة أو مركز تبريد. ويمكنك الاتصال على الرقم 311 للعثور على أقرب مركز تبريد.

✓ شجعهم على الاغتسال أو الاستحمام بماء بارد للحفاظ على برودة الجسم.

✓ تأكد من تناولهم كميات كبيرة من المياه؛ حتى وإن لم يشعروا بالعطش.

✓ حثهم على ارتداء ملابس خفيفة وفضفاضة.

✓ قدم لهم المياه وساعدهم على تبريد أجسامهم إذا كانوا:

- يعانون من تشنجات عضلية
- يشعرون بالغثيان

- يتعرقون كثيرًا
- يشعرون بالدوار

✓ اتصل على الرقم 911 أو انتقل إلى أقرب غرفة طوارئ إذا كانوا يعانون أي من الأعراض التالية:

- الغثيان أو القيء
- صعوبة في التنفس

- التشنوش أو التوهان
- جلد ساخن وجاف أو جلد بارد ورطب
- الضعف أو الدوار

لمزيد من المعلومات، اتصل على الرقم 311 أو انتقل إلى الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن heat illness (الأمراض الناجمة عن الحرارة).