خطط مسبقًا

تعرف على عوامل الخطورة:

الأشخاص الأكثر عرضة للخطر أثناء فترات درجات الحرارة القصوى هم الذين:

- ينتمون للفئة العمرية 65 عامًا أو أكثر
- يعانون من حالات طبية مزمنة أو يتناولون علاجًا نفسيًا أو علاجًا آخر
- يعانون من قصور في الحكم على الأشياء بسبب الجنون أو مرض عقلي خطير
- يتعاطون المخدرات أو يشربون الخمر بكثرة
- يكونون منعزلين اجتماعيًا أو مقعدين
- يتميزون بوزن زائد

إذا كنت تعاني حالة طبية، فشارو طبيبك بشأن الاحتياطات التي عليك اتخاذها أثناء المناخ الحار.

إذا كان أحد جيرانك أو أفراد عائلتك أو أصدقائك معرضين لخطورة زائدة، وخاصة هؤلاء الذين يعيشون بمفردهم، فتأكد من أن لديهم القدرة على استخدام مكيف الهواء، وإذا لزم الأمر، اعرض عليهم المساعدة في الانتقال لمكان بارد الحرارة.

في حالة وجود توقعات بحلول موجة حارة:

- احرص على إبقاء منزلك باردًا عن طريق تركيب ستائر على النوافذ أو مظلات لحجب أشعة الشمس.
- إذا كنت تمتلك مكيف هواء، فتأكد من أنه يعمل جيدًا.
- إذا كنت لا تمتلك مكيف هواء، فأبقِ نوافذك مفتوحة بحيث ينساب عبرها الهواء النقي إلى منزل.
- إذا تعذر عليك تلطيف الجو في منزلك، ففكر في الذهاب إلى مركز تجاري أو مكتبة أو منزل أحد الأقارب على أن يكون مكيفًا، أو اذهب إلى مركز تبريد مدينة نيويورك.

مراكز التبريد

عندما تكون هناك توقعات بأن يكون مؤشر الحرارة مرتفع بشكل تنذ بالخطر، فستفتح مدينة نيويورك مراكز تبريد في مرافق مكيفة الهواء، بما في ذلك المراكز الاجتماعية ومراكز رعاية المسنين. وعلى الأشخاص الذي يسعون إلى التخفيف من درجة الحرارة الاتصال على الرقم 311 (الهاتف النصي لضعاف السمع: 212-504-4115)، أو زيارة الموقع NYC.gov/oem أثناء حالات الطوارئ المتعلقة بدرجة الحرارة للعثور على مركز تبريد محلي.

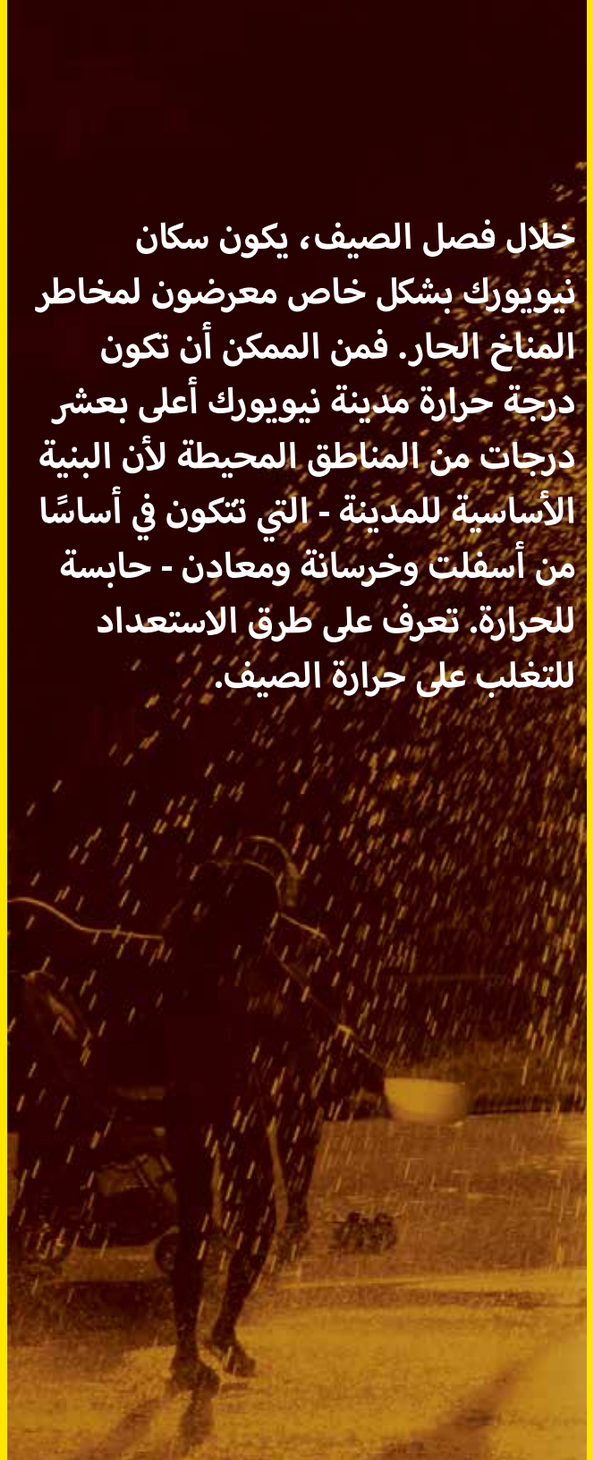
المصادر

صفحة OEM على فيس بوك وتويتر

www.facebook.com/NYCemergencymanagement
@nycoem

إخطارات مدينة نيويورك

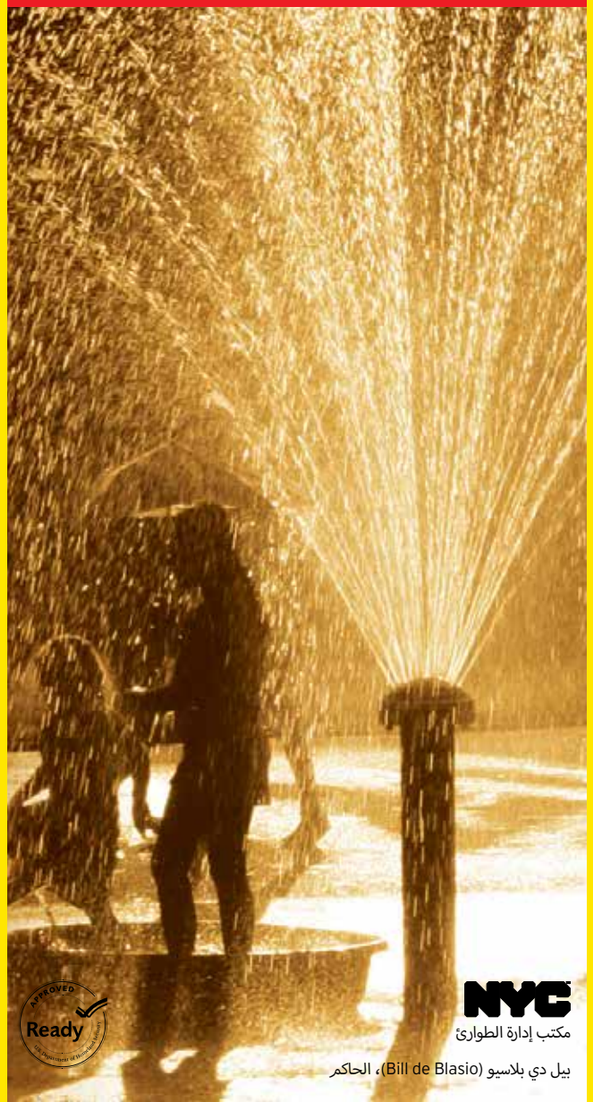
تفضل بزيارة الموقع NYC.gov/notifynyc أو اتصل على الرقم 311 للتسجيل للحصول على إخطارات الطوارئ، أو تابع @NotifyNYC على تويتر.



خلال فصل الصيف، يكون سكان نيويورك بشكل خاص معرضون لمخاطر المناخ الحار. فمن الممكن أن تكون درجة حرارة مدينة نيويورك أعلى بعشر درجات من المناطق المحيطة لأن البنية الأساسية للمدينة - التي تتكون في أساسًا من أسفلت وخرسانة ومعادن - حابسة للحرارة. تعرف على طرق الاستعداد للتغلب على حرارة الصيف.

نيويـــورك المســـتعدة

تغلـــب عـــلى الحـــرارة



NYC
مكتب إدارة الطوارئ
بيل دي بلاسيو (Bill de Blasio)، الحاكم

Ready

Arabic, 2014 Edition

هذا الدليل متاح بصيغة صوتية وباللغات التالية:

Arabic
زُر NYC.gov/readyny للحصول على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

Bengali
এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপির জন্য NYC.gov/readyny দেখুন

Chinese
請撥打311或訪問NYC.gov/readyny，獲得本指南的中文版本。

English
Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

French
Visitez NYC.gov/readyny pour obtenir des exemplaires de ce guide en français.

Haitian Creole
Ale nan sitwèb NYC.gov/readyny pou jwenn kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen.

Italian
Visita il sito NYC.gov/readyny per ricevere una copia di questa guida in italiano.

Korean
한국어로 된 안내서 사본은 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

Polish
Kopia w języku polskim jest opublikowana pod adresem NYC.gov/readyny.

Russian
Позвоните по номеру 311 или посетите сайт NYC.gov/readyny, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

Spanish
Llame al 311 o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

Urdu
اس رہنما پرچ کی کاپی اردو زبان میں حاصل کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں۔

أثناء موجة حارة

نصائح للتغلب على الحرارة:

- امكث في مكان بارد بقدر المستطاع. استخدم مكيف هواء إذا كنت تمتلك واحدًا، واضبط منظم الحرارة على ما لا يقل عن 78 درجة.
- إذا كنت لا تمتلك مكيف هواء، ففكر في تخفيف درجة الحرارة في حمام سباحة أو في أحد المتاجر أو المراكز التجارية أو دور السينما مكيفة الهواء، أو مركز تبريد. اتصل على الرقم 311 (الهاتف النصي لضعاف السمع:212-504-4115) أو تفضل بزيارة موقع NYC.gov/oem للبحث عن مركز تبريد قريب منك.
- اطمئن على جيرانك، وأسرتك، وأصدقائك خصوصًا إذا كانوا عرضة للأخطار المرتبطة بالحرارة.*
- تعمل المراوح بشكل أفضل خلال الليل عندما تضعهم في موضع يسهل إدخال هواء أكثر برودة من الخارج.
- اشرب السوائل — خصوصًا الماء — حتى إذا لم تكن شاعرًا بالعطش.** وتجنب المشروبات التي تحتوي على كحول، أو كافيين، أو كميات عالية من السكر.
- احرص على ارتداء ملابس خفيفة الوزن، ذات الألوان الفاتحة، والفضفاضة التي تغطي أكبر قدر ممكن من جسمك.
- لا تترك مطلقًا الأطفال أو الحيوانات أو الأشخاص الذين يحتاجون إلى رعاية خاصة داخل سيارة متوقفة خلال فترات الحرارة الشديدة.
- قد يكون الاستحمام أو الاغتسال بالماء البارد مفيدًا، لكن تجنب التغييرات الشديدة في درجات الحرارة.
- تجنب المجهود الشاق، خصوصًا خلال الفترة التي تتميز بأقصى درجة حرارة من اليوم.
- عندما تكون في الهواء الطلق، تجنب أشعة الشمس المباشرة، وارتد نظارة واقية من الشمس (التي تتميز بعامل حماية من الشمس 15)، وقبعة لحماية وجهك ورأسك.
- انتبه للنشرة الجوية على التلفزيون والراديو، أو تفضل بزيارة موقع NYC.gov، أو اتصل على الرقم 311 (الهاتف النصي لضعاف السمع: 212-504-4115) لمتابعة الأحوال الجوية. مؤشر الحرارة الذي يتجاوز 95 درجة يمثل خطورة وخاصة على الأشخاص المعرضين للتعرض لها.

* انظر ظهر المستند للتعرف على معلومات حول الأفراد الأكثر تعرضًا للمخاطر المرتبطة بالحرارة.
** يجب على الأشخاص المصابون بأمراض القلب أو الكلى أو الكبد أو الذين يتبعون أنظمة غذائية تقيد تناول السوائل مراجعة أطبائهم قبل زيادة تناول السوائل.

Spencer T. Tucker

الأمراض المرتبطة بدرجة الحرارة

قد يكون للتعرض الطويل للحرارة آثار ضارة، وربما مميتة. ويعدُّ كبار السن والأطفال والأشخاص الذين يعانون من حالات طبيعة قائمة من قبل الأكثر عرضةً لتأثيرات الحرارة الشديدة. تعرّف على الأمراض المرتبطة بالحرارة والعلاجات المقترحة.

الإجهاد الحراري

الأعراض: التعرق الشديد، والضعف، وضعف النبض، والإغماء، أو القيء، فضلاً عن تميز البشرة، بالبرودة، والرطوبة، وشحوب اللون. وقد تبدو درجة حرارة الجسم طبيعية.

رد الفعل:

- انقل المصاب إلى مكان بارد.
- قم بفك ملابسه، وضع قماشًا باردًا ومبللاً على الرقبة والوجه والأذرع.
- إذا لم يكن المصاب قد فقد وعيه، فاجعله يشرب الماء ببطء، ما لم يكن يعاني من الغثيان. اعطِ المصاب نصف كوب من الماء كل 15 دقيقة.
- اتصل على رقم 911 للحصول على العناية الطبية. إذا لم يُعالج الإجهاد الحراري، فقد تسوء الحالة، وتتحول إلى ضربة شمس.

ضربة الشمس (الرّعْن)

الأعراض: السخونة، وجفاف البشرة، وسرعة النبض، وارتفاع درجة حرارة الجسم، ونقص التعرق، وفقد الوعي المحتمل. قد تكون درجة حرارة الجسم عالية جدًا لدرجة تتسبب في تلف المخ أو في الوفاة في أقل من 10 دقائق وذلك إذا لم يتلق المصاب رعاية طبية فورية.

رد الفعل:

- اتصل على رقم 911 على الفور للحصول على المساعدة الطبية.
- اخلع ملابس المصاب، وغطِ جسمه أو جسمها بملاءات باردة مبللة.
- اجلب المصاب إلى مكان بارد، وجرب منحه حمامًا باردًا أو مسحه بإسفنجة مملوءة بماء بارد. استخدم المراوح أو مكيفات هواء.
- أبق المصاب مستلقيًا.
- لا تعطِ المصاب أية سوائل.

مشكلات الجهاز التنفسي

مستويات الأوزون العالية، التي يمكن أن تصاحب الموجات الحارة، تجعل جودة الهواء سيئة. ويمكن للأوزون أن يؤدي إلى مشكلات في التنفس، خصوصًا بين المصابين بأمراض في الجهاز التنفسي.

الوقاية:

يجب على الأشخاص الذين يمارسون التمرينات الرياضية أو يعملون في الهواء، والأشخاص الذين يعانون من أمراض في الجهاز التنفسي، والأفراد الآخرين المعرضين لمخاطر الحرارة، أن يقللوا من ممارسة النشاط الخارجي المجهد، وخاصةً خلال فترة ما بعد الظهيرة، وساعات الصباح الباكر. للحصول على آخر المستجدات بشأن جودة الهواء، تفضل بزيارة الموقع www.airnow.gov أو اتصل بالخط الساخن لجودة الهواء في ولاية نيويورك (800-535-1345).

للمزيد من المعلومات بخصوص الأمراض المرتبطة بالحرارة، تفضل بزيارة قسم الصحة والصحة العقلية عبر الإنترنت، NYC.gov/health، أو القسم المخصص لكبار السن عبر الإنترنت، NYC.gov/aging.

توفير الموارد أثناء درجات الحرارة الشديدة

المحافظة على الماء

غالبًا ما يصل استهلاك الماء إلى مستويات عالية خلال فترات الجو الحار، مما يؤدي إلى تقلبات في ضغط الماء والجفاف في المدينة. عندما تواجه المدينة حالة طارئة فيما يتعلق بالجفاف، من المهم الالتزام بالقيود المفروضة على استهلاك المياه من طرف إدارة حماية البيئة.

نصائح للمحافظة على الماء:

- أصلح الصنابير التي يتسرب منها الماء، وأغلق الصنابير بإحكام.
- استمتع بحمامات قصيرة؛ واملأ نصف أحواض الاستحمام حتى نصفها فقط عند الاستحمام.
- شغل غسالة الأطباق و غسالات الملابس عند امتلائهما.
- لا تترك صنبور المياه مفتوحًا أثناء غسيل الصحون أو الحلاقة أو غسل الأسنان.
- يجب مراعاة القيود المفروضة على ري الأعشاب أو النباتات.

Daniel Avila, NYC Parks Department

أغطية الرذاذ وخراطيم إطفاء النيران

يُعد فتح صنابير الحريق غير المزودة بأغطية رذاذ إسرافًا وممارسة خطيرة. يستطيع ضغط الماء أن يدفع الأشخاص – خصوصًا الأطفال - إلى الشارع. وقد يتسبب الصنبور المفتوح في حدوث فيضان في الشوارع، وتقليل ضغط الماء، وإعاقة رجال الإطفاء عن إطفاء الحرائق بأمان.

للإبلاغ عن حنفيات الحريق المفتوحة بطريقة غير قانونية أو غير ذلك من المشكلات ذات الصلة بالماء أو الصرف الصحي، اتصل على الرقم 311 (الهاتف النصي للصم: 212-504-4115). للحصول على غطاء رذاذ، اتصل بمكتب الإطفاء المحلي الذي تتبعه.

تفضل بزيارة موقع NYC.gov/dep للحصول على المزيد من المعلومات حول المحافظة على الماء.

المحافظة على الطاقة

خلال فترات الحرارة الشديدة، يزداد استهلاك الكهرباء. لكن ميزة الحفاظ على الطاقة تساعد على تجنب انقطاع الكهرباء.

نصائح للمحافظة على الطاقة:

- اضبط منظم الحرارة في مكيف الهواء على ما لا يقل عن 78 درجة.
- لا تستخدم سوى مكيف الهواء عندما تكون في المنزل، أو في الغرف التي تستخدمها. إذا كنت ترغب في تبريد المنزل قبل العودة إليه، فاضبط الجهاز المؤقت حتى يعمل قبل وصولك إلى المنزل بما لا يزيد عن 30 دقيقة.
- أغلق الأجهزة غير المهمة.

الانقطاعات المؤقتة للكهرباء

للاستعداد للانقطاعات والاضطرابات المحتملة للطاقة، احتفظ بمجموعة إمداد للطوارئ - والتي تشمل عناصر تتضمن مصباحًا يدويًا، وراديو AM / FM يعمل بالبطارية، ومجموعة إسعافات أولية، ومياه معبئة في زجاجات، وبطاريات إضافية - في مكان يسهل الوصول إليه. إذا واجهتك مشكلات تتعلق بالكهرباء، فاترك النوافذ مفتوحة لضمان التهوية المناسبة.

إذا كان هناك انقطاع في التيار الكهربائي، فاتصل بموفر الكهرباء الذي تتبعه:

- Con Edison على الرقم 800-752-6633
  (الهاتف النصي لضعاف السمع: 800-642-2308)
- National Grid على الرقم 718-643-4050
  (الهاتف النصي لضعاف السمع: 718-237-2857)
- PSEG LI على الرقم 800-490-0075
  (الهاتف النصي لضعاف السمع: 631-755-6660)