

## لا مزاح مع الحرارة

كيف نحمي أنفسنا والآخرين؟



## يمكن العثور على مزيد من المعلومات على:



علمك التطبيق المجاني لهيئة الأرصاد  
بتحذيرات الحرارة (DWD) الجوية الألمانية  
الحالية.



[https://www.kreis-tuebingen.de/gesund-heit\\_lebensmittel/gesundheits-infektions-schutz\\_z\\_gesundheit/sschutz\\_z/gesundheits-umwelt](https://www.kreis-tuebingen.de/gesund-heit_lebensmittel/gesundheits-infektions-schutz_z_gesundheit/sschutz_z/gesundheits-umwelt)



<https://gesundheitsamt-dachseiten.landbw.de/tuebingen/hitzeschutz>

### اتصل بالمدينة الجامعية في توبنغ:

Tobias Stäbler Gesundheitsförderung –  
Gemeinsam älter werden  
[tobias.staebler@tuebingen.de](mailto:tobias.staebler@tuebingen.de) | 07071 204-1922

### الاتصال بمقاطعة توبنغ:

Dr. Christian Throm, Gesundheitsamt Tübingen,  
Umweltbezogener Gesundheitsschutz / Hitzeschutz  
[gesundheitsamt@kreis-tuebingen.de](mailto:gesundheitsamt@kreis-tuebingen.de) | 07071 207-3376

### Kontakt Tübinger Hitzeschutzbündnis:

Dr. med. Klaus Wild, Geriater i.R.  
[klaus.wild@t-online.de](mailto:klaus.wild@t-online.de) | 0170 3098839 Dr.

med. Claudia Raichle, Leitende Oberärztin  
[raichle@tropenklinik.de](mailto:raichle@tropenklinik.de)

### بصمة

März 2025 ©

نشرتها المدينة الجامعية في توبنغ  
Sozialplanung und Entwicklung

Vorlage: [www.klimawandel-gesundheit.de](http://www.klimawandel-gesundheit.de)

Layout und Druck: Reprostelle Hausdruckerei



## كيف يمكنك المساعدة في حالات الطوارئ؟

يمكنك القيام بالكثير

إذا كان الشخص مستجيبًا، أقدم له الماء  
ليشرب.

في حالات الطوارئ بسبب الحرارة، اتصل  
بخدمات الطوارئ.

أخذ الشخص إلى مكان بارد وظليل

أقوم بتبريد جسمي بقطعة قماش مبللة على  
جبهتي وذراعيّ وساقيّ ورقبتي وإبطيّ..



مكالمة طوارئ 112



## التعرف على طوارئ الحرارة والتعامل معها

يمكن أن تكون الحرارة مميتة.  
خذ العلامات التحذيرية على محمل الجد.

### متى تكون الحرارة خطيرة؟

- إذا ارتفعت درجة الحرارة عن 30 درجة مئوية خلال النهار ولم تنخفض عن 20 درجة مئوية في الليل.
- إذا استمرت الموجة الحارة لعدة أيام.



صداع شديد في  
الرأس



بشرة جافة  
وساخنة



الارتباك  
المفاجئ



درجة حرارة  
الجسم فوق  
40 درجة مئوية



القيء العنيف  
المتكرر



فقدان الوعي

# الحرارة مهددة للحياة

من الذي يتأثر بشكل خاص؟

تؤثر الحرارة على الجميع، لكن بعض الفئات السكانية معرضة للخطر بشكل خاص: فهم أقل قدرة على التكيف مع الحرارة أو حماية أنفسهم منها. والبعض الآخر أكثر عرضة للحرارة بسبب عملهم.



الأشخاص المحتاجون  
للعناية والمصابون  
بأمراض مزمنة



الأشخاص ذوو  
الإعاقة



كبار السن الذين  
يعيشون بمفردهم



النساء الحوامل والرضع  
والأطفال الصغار



الأشخاص الذين يعملون  
في الشمس ويمارسون  
الرياضة

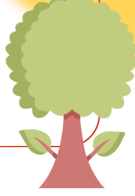


المشردون



## تجنب الحر

- أبقى في الظل قدر الإمكان
- أخرج عندما يكون الجو أكثر برودة - في الصباح أو في المساء
- لا أترك أحدا في السيارة
- أقوم بأشياء أقل مشقة



## احمي جسمك

- أستحم بماء بارد
- أضع قطعة قماش مبللة على الرقبة أو المفاصل أو الإبط
- أخذ فترات راحة منتظمة، خاصة عندما أعمل في الخارج



## الحماية من الأشعة فوق البنفسجية

- أستخدم كريم واق من الشمس بعامل حماية من الشمس +30 على الأقل
- أرتدي القبعات - ويفضل أن تكون ذات حافة عريضة
- أرتدي ملابس طويلة وجيدة التهوية بألوان فاتحة
- أرتدي نظارات شمسية ذات حماية عالية من الأشعة فوق البنفسجية



# كيف أحمي نفسي من الحرارة الشديدة؟

## ماذا أفعل بالأدوية في الطقس الحار؟

يمكن للحرارة أن تغير تأثير الدواء.

- أتحدث مع طبيبي حول خطة العلاج الخاصة بي.
- لقد قرأت التعليمات الواردة في نشرة العبوة.



## العزل الحراري

- أقوم بتهوية الغرفة في الصباح والمساء
- أغلق الستائر أو الستائر أو المظلات وأسدل الستائر
- أخبر أو الكي للأيام الأكثر برودة



## عندما تأتي الموجة الحارة

- أقيس درجة الحرارة في منزلي وأبقى في أبرد الغرف.
- أقوم بتعديل ساعات عملي.
- أحصل على بعض وسادات التبريد.



## اشرب الكثير من الماء واتبع نظامًا غذائيًا صحيًا

- الماء والشاي رائعان
- ممنوع الكحول والقهوة
- أتناول الفاكهة والخضروات الطازجة
- من الأفضل تناول كميات صغيرة



## نحن نعتني ببعضنا البعض

انظر من يحتاج إلى المساعدة، هل لديك جيران أو جيران أو معارف من كبار السن أو العزاب؟ فهم معرضون للخطر بشكل خاص خلال موجات الحر.

