

# تغلب ع الحرارة

معلوماتل شخاصالذي نيعانونمنالت دوانعدام اوى



حافظ ع بقائك رطباً، وتجنب النشاط  
ا رهق، واستخدموا قِمن الشمس



تعرف ع هـماتاستن فادال حرارة:  
التعرق الشديد، الجلد البارد والرطب  
الدوخة، الغثيان، آلم العضـمـت



حافظ ع بقاء الجسم بارد.  
اقض بعض الوقت ا ساحات  
مكيفة الهواء.

## هل كنت تعلم؟

- فردالذين يستطيعون الوصول إلى مساحة مكيفة معرضون لخطر كبير خـلفترات الحرارة الشديدة، يكون ا.  
استنفاد لحرارة والسكتة الدماغية.
- يام الحارة. قد تحتاج إلى شرب المزيد من الماء أكثر من المعتاد للبقاء رطباً جسمالكثير من الماء في ا يمكن أن تفقد ا.
- يمكن أن تزيد حروق الشمس من صعوبة التهدة. قم بارتداء واقي من الشمس وتجنب البقاء في الشمس. إذا  
كنت بالخارج، ابحث عن اماكن المظلة.
- فردالجفاف أثناء الطقس شديد الحرارة. أي شخص توفي أو تعرض لحروق الشمس ا يمكن أن يصاب ا.  
بشكل كبير يكون معرض لخطر متزايد من الجفاف ويجب أن يحصل على رعاية طبية فورية.

## ا وارد

2

احصلع إشعارات الطوارئ  
يدالك، ورسائل نصية أو ا ل ع  
أو الهاتف من AlertBoston

1

ابق هادئاً. ابحث عن حـمـمات  
يدعامه، وحدائق، وشواطئ، ومراكز  
BCYF

للحصولع مزيدمناعلومات حول هذه ا وارد،  
اتصلع 3-1-1 أو تفضل بزيارة [boston.gov/heat](http://boston.gov/heat)