

# تغلب على الحرارة

## معلومات شخاص الذين يعانون من التهاب المعدة



حافظ على بقاءك طبأً، وتجنب النشاط  
الرّهق، واستخدم مواعِقَ من الشمس



نعرف ع ماتاستن فادال حرارة:  
لتعرقالشديد، الجلدباردوالرطب  
الدوخة، الغثيان، آلام العضلات



حافظ على بقاء الجسم بارد.  
اقض بعض الوقت - اساحات  
مكيفة الهواء.

# هل كنت تعلم؟

فراد الذين يستطيعون الوصول إلى مساحة مكيفة معرضون لخطر كبيرٌ<sup>أ</sup> لفترات الحرارة الشديدة، يكونوا استنفاد الحرارة والسكبة الدماغية.

يام الحارة. قد تحتاج إلى شرب المزيد من الماء أكثر من المعتاد للبقاء رطبًا. جسام الكثير من الماء في أيام يمكن أن تفقد أزيد من 10% من وزن الجسم بسبب التعرق.

فراد بالحفاف أثناء الطقس شديد الحرارة. أي شخص توفي أو تعرض لحرق الشمس يمكن أن يصاب به. بشكل كبير يكون معرض لخطر متزايد من الجفاف ويجب أن يحصل على رعاية طبية فورية.

وارد

2

احصل على اشعارات الطوارئ  
من خلال الرسائل النصية أو الـ **AlertBoston** أو الهاتفي.

ابق هادئًا. ابحث عن ح $\frac{1}{4}$  مات  
يد عامة، وحدائق، وشواطئ، ومراكز ت

BCYF

للحصول على مزيد من المعلومات حول هذه الوارد،  
اتصل بـ 3-1-1 أو تفضل بزيارة [boston.gov/heat](http://boston.gov/heat)