

## إرشادات عند حالات الطوارئ الناجمة عن ارتفاع درجة حرارة الجو

عند اشتداد حرارة الطقس أو ظهور أحد الأعراض التالية ينبغي عليكم التواصل مع طبيب أو الاتصال مع خدمات الطوارئ تحت رقم الهاتف 116117 أو الاتصال برقم هاتف الطوارئ 112:

- تقيؤ شديد ومتكرر
- صداع شديد
- اضطراب وفقدان للوعي
- نوبات تشنجية
- ارتفاع في درجة حرارة الجسم يصل إلى 39 درجة مئوية
- صدمة في الدورة الدموية

### بصمة

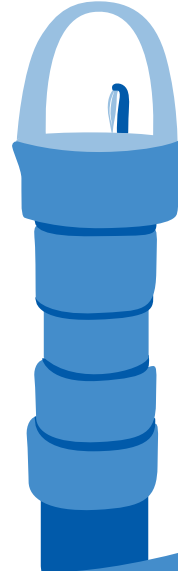
مزيد من المعلومات في:  
[www.baerenhitze.de](http://www.baerenhitze.de)



## ينابيع مياه الشرب التابع لمؤسسة المياه البرلينية

وفرت مؤسسة المياه البرلينية لكم في أكثر من 200 موقع في العديد من الأماكن العمومية والمتنزهات وفي ضواحي المدينة في عموم أنحاء برلين مياه صالحة للشرب. تم تسيير المياه فيها بدءاً من شهر أبريل إلى أكتوبر لتزودكم بمياه متجددة وصالحة للشرب. تتصل هذه الينابيع مباشرة بشبكة المياه المتجددة. كما أن جودة المياه تخضع باستمرار لمراقبة مؤسسة المياه البرلينية. كذلك لا يمكن لهذه الينابيع أن تتعرض للتلوث من الخارج، وتتم تصفيتها كل أسبوع إلى أسبوعين.

ياخذك رمز الاستجابة السريعة هذا إلى خريطة نوافير مياه الشرب في برلين.



## يرجى الانتباه على من يعيشون معكم

شدة حرارة الطقس تعتبر تحدياً كبيراً بالنسبة لنا، فكثير من البشر يموتون جراء الارتفاع الشديد في درجات الحرارة. لذا فإنه من المهم جداً ليس فقط الاعتناء بالنفس فقط، وإنما مد يد العون والمساعدة للآخرين أيضاً.

### معاً نتغلب جميعاً على القيقظ وارتفاع درجات حرارة الجو:

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة فلتجرؤ على طلبها في الوقت المناسب. فأفراد الأسرة والجيران والمحيطون بك يقدمون لك بالتأكيد المساعدة بكل طيب خاطر.

### ماحرص على من يعيشون معك:

فكر بالأشخاص الذين يتعرضون للخطر وقدم لهم المساعدة، كالأطفال والأشخاص الذين يعيشون بمفردهم ممن هم فوق سن الخامسة والستين والمصابين بالأمراض المزمنة والمشردين

### تعاونوا فيما بينكم على العون والمساعدة، كتقديم:

على سبيل المثال المياه والمشروبات والتبريد وتأدية المهمات.

BÄREN  
HITZE°



موجة حارة؟  
برلين تبقى هادئة.



Landesamt für Gesundheit und Soziales	BERLIN	
Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, und Pflege	BERLIN	

## نصائح للاستبراد - حتى في الطريق

الطقس حار جداً في الخارج، لكن يتوجب عليك رغم ذلك البقاء في المدينة؟ اتبع النصائح التالية لكي تخفف عنك وطأة القَيْظ في الطريق وعند البقاء في الخلاء:

**الصباح رباح:** إحرص على إتمام جميع مهماتك في المدينة في الصباح الباكر، قدر الإمكان.

**أجمل ما في اليوم الاستراحتات:** إجعل لنفسك استراحتات منتظمة في الظل أو في حجرة باردة أو مُكَيِّفة. إحرص على أن يكون معك مشروباً حيثما كنت واعتنم فرصة ينابيع المياه العمومية في المدينة .

**إحرص على وقاية نفسك:** إلبس ملابس فاتحة اللون وخفيفة فهي تزودك بالاستبراد والتهوية. كذلك فإن استخدام المرهم الواقى ضد الشمس وارتداء نظارة شمسية وقبعة أو غطاءً للرأس يقي جلدك وعينيك من الشمس .

## إحرص على البقاء في المنزل قدر الإمكان

بيتك مملكتك وفيه تشعر بأكثر قدر من الراحة. لذا عليك تخفيف وطأة الحر من خلال المكوث في البيت:

**بَرِّد على نفسك:** من خلال الاستحمام بماء فاتر وجعل الماء يتبخر على الجلد. كذلك فإن الكمادات الباردة تعينك على الاستبراد.

**دَع الحرارة خارج منزلك:** إحرص على تهوية المنزل ليلاً وصباحاً بشكل جيد. أغلق الستائر وأغطية النوافذ. كذلك فإن الهوايات والمرائح تعين على الاستبراد .

## المشرب والمأكّل:

يفقد جسم الإنسان كثيراً من السوائل، الأمر الذي له تبعات جسيمة على الصحة .

لذا فإنه من الضروري الحرص على تزويد الجسم بقدر كافٍ من السوائل:

**تناول كمية كافية من السوائل:** يحدّد 2-3 لترات يومياً. ولا تنتظر حتى تشعر بالعطش. من المشروبات التي يُنصح بها الماء والعصائر الممزوجة بالماء وأصناف شاي الفواكه.

**تناول الأطعمة الخفيفة:** وجبات صغيرة من الفواكه والخضروات ومنتجات الحليب سهلة الهضم. تجنب تناول وجبات الطعام الحارة جداً والدسمة.

**احرص على توازن الملح في جسمك:** فالشوربات وأنواع الحساء أو المياه التي تحتوي على قدر كافٍ من الصوديوم تزويد جسمك بالمعادن الضرورية.

**ابتعد قدر الإمكان عن تناول المشروبات الكحولية،** إذ إن المشروبات التي تحتوي على الكحول تسحب الماء من الجسم.

## كيفية التعامل مع اشتداد حرارة الجو

عدد الأيام الحارة آخذ في الازدياد بشكل مستمر جراء التغير المناخي. ترتفع درجة حرارة المدينة في الصيف وتتخزن في الأسفلت والخرسانة الإسمنتية لفترة طويلة. وقد تشكل الحرارة خطراً على جسم الإنسان، وبالذات في مطلع الصيف، حينما تكون الأجسام لم تَعْتَدَ عليها بعد. لذا فإن ارتفاع درجة الحرارة يشكل خطراً كبيراً على النساء الحوامل والمرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة ومن هم فوق سن الخامسة والستين على وجه الخصوص. وعليه فإنه من الهام جداً الانتباه إلى أن صحتكم وصحة المحيطين بكم .

نوافيكم في الصفحات التالية ببعض النصائح التي ترشدكم حول كيفية التغلب على ارتفاع درجات الحرارة وكيفية وقاية أنفسكم وأقربائكم والمحيطين بكم .

**ملاحظة هامة:** إذا كنتم تعانيون من أمراض القلب والكلية أو أي أمراض مزمنة أخرى، عليكم بالتوجه إلى طبيب الأسرة والاستفسار منه عن نصائح تخصكم على حدة للوقاية من حر أيام الصيف .