



# موجات الحرّ هل أنت مُستعدّ؟

"تغير المناخ هو أكبر تهديد صحي عالمي في القرن الحادي  
والعشرين."

المصدر: THE LANCET - 2009

50

40

30

20

## موجات الحرّ والصحة

في ألمانيا، يعاني عدد متزايد من الأشخاص من موجات الحرارة التي يزداد فترة استمرارها في أشهر الصيف، والتي تغير المناخ.

حيث تسبب الأيام الحارة والليالي الاستوائية الدافئة عبثاً كبيراً كبيراً على الجسم وتشكل خطراً على الصحة. وينطبق ذلك بشكل خاص على كبار السن ومن لديهم مشاكل صحية.

غالباً لا يُنظر إلى موجات الحرّ على أنها خطر محتمل. ولكن، التقدم في العمر، تصبح آليات تبريد الجسم أبطأ وأضعف.

حيث إن الشعور المتناقص بالعطش لن يُنظّم الإمداد الكافي من أجل التعويض عن المياه والمعادن التي يفقدها الجسم من خلال التعرق. لهذا السبب لا يمكن الاعتماد بشكل مؤكد على الشعور بالعطش كمؤشر من أجل وجوب شرب الماء

اكتشف المزيد من المعلومات حول موجات الحرّ والمخاطر التي تسببها موجات الحرّ على صحتك. يمكنك حماية نفسك وحماية إجراءات بسيطة يمكن تنفيذها بسرعة

# كيف يمكنك ممارسة أنشطتك اليومية في الأيام الحارة

مراعاة تحذيرات موجات الحرّ الصادرة عن خدمة الطقس الألمانية "DWD"



خلال النهار يجب إغلاق النوافذ وإسدال الستائر، ولا تقم بالتهوية إلا في فترات الليل والصباح



استخدام كريم واقٍ من الشمس



برّد بشرتك بالماء والكمادات المبللة



تناول ما يكفي من السوائل وتناول وجبات خفيفة



ارتدِ ملابس خفيفة وتدعم دخول الهواء ونظارات شمسية وقبعة



قلل الجهد البدني وقم به في الساعات الأكثر برودة



اقصد الغرف الباردة



حفظ الأودية بمعزل عن الحرارة المرتفعة



قم بموامة خطة الدواء لتكون في الوقت المناسب بالاستعانة بطبيبك المعالج



توعية الأقارب والأصدقاء



# عروض من عاصمة ولاية بوتسدام

ستجد على الموقع الإلكتروني [www.potsdam.de/hitze](http://www.potsdam.de/hitze) معلومات ومواد وعروض مجانية يمكنك قراءتها وتحميلها، مثل:

قواعد التعامل مع الحرارة  
نصائح وإرشادات لجعل حياتك اليومية في الصيف أكثر راحة



خريطة الأماكن الباردة  
تحديد الأماكن الباردة / المنعشة



هاتف مخصص لتلقي الاتصالات أثناء موجات الحر  
نصائح داعمة في الأوقات الحارة



[potsdam.de/hitze](http://potsdam.de/hitze)



# التبّعات الصحيّة الناجمة عن حدوث موجات الحرّ



## الدماغ

ارتفاع احتمال الإصابة بالأمراض التالية : السكتات الدماغية والاكنتاب والخوف والعدوانية واضطرابات التركيز

## الرئة

ارتفاع احتمال الإصابة و زيادة سوء إحالة الأمراض التي هي موجودة بطبيعة الحال: أمراض الجهاز التنفسي الموجودة، على سبيل المثال : مرض الانسداد الرئوي المزمن والربو وتفاقمها

## القلب

احتمالية الإصابة بنوبات قلبية متكررة، وتفاقم أمراض القلب والأوعية الدموية

## الكلى

زيادة إمكانية الإصابة بحصوات الكلى، والقصور الكلوي، والتهابات الجروح بعد الجراحة

## الحمل

ارتفاع نسبة حدوث الولادات المبكرة المترافق مع حدوث مشاكل الولادة

استشر طبيب/ طبيبة الأسرة الخاص بك في ساعات الصباح أو المساء الباردة واضبط جرعات الأدوية وكمية السوائل الواجب تناولها بحسب حالتك الفردية الخاصة بك.

## المزيد من المعلومات الإرشادية

### خدمة الطقس الألمانية

من أجل الحصول على التحذيرات والمعلومات الخاصة في حال حدوث موجات الحر، عليك الاشتراك بالنشرة الإخبارية من خلال الرابط التالي:

<https://www.dwd.de>

### وزارة الصحة الاتحادية

موجات الحر : المخاطر والتدابير الوقائية

<https://www.gesund.bund.de>

### معهد روبرت كوخ

من أجل الحصول على معلومات فيما يتعلق بالتغير المناخي والصحة يمكنكم إلقاء نظرة على الموقع التالي

<https://www.rki.de>

### المركز الفيدرالي للتثقيف الصحي

بخصوص الصحة والتقدم في العمر يوفر لكم الموقع التالي المعلومات المطلوبة:

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de>

لمعلومات أكثر عن المناخ والصحة يمكنكم الاطلاع على الرابط التالي :

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de>

### الوكالة الاتحادية للبيئة

كما يوفر لكم الموقع التالي معلومات عن المخاطر الصحية بسبب موجات الحر

<https://www.umweltbundesamt.de>

بدعم من:



LAND  
BRANDENBURG

Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Integration  
und Verbraucherschutz

الناشر

Landeshauptstadt Potsdam  
Der Oberbürgermeister  
Öffentlicher Gesundheitsdienst  
Friedrich-Ebert-Straße 79/81  
14469 Potsdam