

## السلامة خلال الفترة المحيطة بالولادة أثناء الحر الشديد Safety for the perinatal population during extreme heat

- اذهبي إلى مراكز تبريد محلية أو أماكن مجتمعية مثل المكتبات أو مراكز التسوق
- نامي في أبرد غرفة في منزلك، حتى لو لم تكن غرفة نومك
- أغلقي النوافذ أثناء فترة النهار الحارة لحجز الهواء البارد في الداخل
- غطّ الوافذ باستخدام درفات أو ستائر أو بطانيات أو شراشف لحجب أشعة الشمس أثناء النهار
- إن انخفضت درجة الحرارة أثناء الليل وأصبحت آمنة، افتحي النوافذ لتسمحي للهواء البارد بالدخول
- إن كانت لديك مروحة، استخدمها لتحريك الهواء في أرجاء الغرفة. حاولي أن تضعي صينية من مكعبات الثلج أمام المروحة. تذكّري أن المراوح قد لا تساعد في خفض درجة حرارة جسمك الداخلية عندما يكون الطقس حاراً جداً.
- أطفئي الأنوار والأجهزة الكهربائية التي لا تستخدمها لتجنب أي مصدر للحر الزائد.
- قللي من استخدام الفرن أو الموقد قدر الإمكان حيث يمكن لذلك أن ينشر الحرارة في أرجاء المنزل.

### حافظي على برودة ورطوبة جسمك

- اشربي الكثير من الماء والسوائل الأخرى (حوالي 3-4 لترات من الماء يومياً)، وخاصة إن كنت ترضعين رضاعةً طبيعية وحتى لو لم تكوني تشعرين بالعطش.
- تجنبي شرب كميات كبيرة من المشروبات المحتوية على الكافيين أو السكر أو المُحليّات الصناعية.
- تناولي الفواكه والخضروات فهي تحتوي على نسبة عالية من الماء ويمكن أن تساعدك على الحفاظ على رطوبة جسمك
- خذي دشاً أو حماماً بارداً أو جربي الاستحمام بالاسفنجة أو حمام القدمين. يمكنك أيضاً استخدام زجاجة رش شخصية تحتوي على ماء بارد
- جربي استخدام كمادة أو لفافة باردة. يمكنك أيضاً ارتداء وشاح أو قميص رطب
- استخدمي شرشفاً رطباً في الليل

قد تشتد الحرارة والرطوبة في أشهر الصيف، مما يجعل الجو خارجاً أكثر سخونة من المعتاد. يحدث الحر الشديد عندما تكون الحرارة والرطوبة أعلى بكثير مما يمكن أن نتوقعه خلال يوم صيفي عادي.

يمكن للحر الشديد أن يؤدي صحة أي إنسان، ولكن قد تكون الحوامل أو اللاتي ولدن خلال الأسابيع الستة الماضية معرضات لخطر أشد، وخاصة إن لم يكن لديهن إماكنية للمكوث في بيئة داخلية باردة. يمكن للوزن المكتسب خلال الحمل عادة أن يجعل من الصعب على الجسم أن يحافظ على حرارة آمنة أثناء الطقس الحار - ويمكن لذلك أن يؤدي إلى مرض مرتبط بالحر.

قد يشتد الحر في الداخل عندما تكون درجات الحرارة في الخارج مرتفعة. يمكن للتعرض لحرارة تفوق 31 درجة مئوية في الداخل لفترات طويلة أن يكون خطيراً.

قد يزيد الحر الشديد من خطر المضاعفات المتعلقة بالحمل. إن ارتفعت الحرارة كثيراً في منزلك، رتبي للذهاب لمكان أبرد إن أمكن.

بحماية نفسك من الحر الشديد، يمكنك المساعدة على تقليل هذه المخاطر.

إن كانت لديك أعراض مرتبطة بالحر أو زيادة في التقلصات، من المهم أن تتحدثي مع القابلة المسجلة أو طبيب العائلة أو طبيب التوليد المتابع لك. يمكنك أيضاً الاتصال بهيئة لينك بي سي HealthLink BC على الرقم 1-8 في أي وقت للتحديث مع إحدى الممرضات المُسجلات.

### ما يمكنك فعله لتبقي بأمان؟

#### حافظي على برودة المكان

- شغلي المكيف إن كنت تملكين واحداً. الحرارة دون 26 درجة مئوية آمنة لمعظم الأشخاص.
- يمكن لدرجات الحرارة في الداخل التي تزيد عن 31 درجة مئوية لفترات طويلة أن تكون خطيرة.
- استخدمي ميزان حرارة رقمي للغرفة حيث أنه يساعدك على معرفة متى يكون منزلك حاراً جداً.
- إن لم يكن لديك مكان مجهز بمكيف في منزلك، انظري في البقاء مع أصدقائك أو أقاربك ممن لديهم جهاز تكييف في حال أصبح منزلك حاراً جداً.

- ارتد ملابس فضفاضة فاتحة اللون تسمح بمرور الهواء، ونظارات شمسية وقبعة واسعة الحواف عندما تكونين في الخارج. رغم أنه يوصى بارتداء الملابس فاتحة اللون للحفاظ على البرودة، إلا أنها لا توفر حماية عامل الحماية من الشمس بنفس القدر الذي توفره الملابس الداكنة.
- احم المناطق المكشوفة من الجلد بوضع واقي شمسي ذي تغطية واسعة النطاق وعامل وقاية من الشمس بمدرجة 30 على الأقل
- خفي من مستويات النشاط وتجنبي الأنشطة المكثفة
- إن كنت ترضعين رضاعة طبيعية، حاولي تقليل تناول الكافيين إلى 300 ملغ في اليوم (حوالي كوب ونصف من القهوة) وعدم تناول الكحول.
- إن كنت ترضعين رضاعة تداقية (طفلين غير توأمين) أثناء الحمل، من المهم أن تحافظي على رطوبة جسمك. حاولي تناول شارب بارد خال من الكحول قليل السكر خلال كل رضعة بالإضافة إلى مشروبات أخرى خلال اليوم.
- **ابق بعيدة عن الحر**
- إن اضطررت للخروج، حاولي البقاء في مناطق ذات حرارة أخفض ويكثر فيها النسيم كالحدائق الكبيرة المظللة أو المساحات التي تحتوي على مسطحات مائية وكثير من الأشجار
- حاولي التخطيط للأنشطة، كأن تذهبي للمواعيد أثناء أوقات البرودة في الصباح والمساء. قد يجعل ذلك من الأسهل أن تبقي في الداخل في مكان بارد أثناء ساعات النهار الأشد حرارة.
- إن كنت تعملين في الهواء الطلق أو في بيئة لا تحتوي على نظام تبريد جيد، كالمكيفات، تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو مع مسؤول السلامة في مكان العمل لمعرفة التدابير المتوفرة لتقليل الأمراض المرتبطة بالحر

## ما أعراض الأمراض الشديدة المرتبطة بالحر؟

تتضمن بعض أعراض الأمراض الشديدة المرتبطة بالحر:

- سخونة أو تورد الجلد أو شحوبه بشكل كبير
- عدم التعرق
- الغثيان و/أو التقيؤ الشديد
- الإغماء أو فقدان الوعي
- زيادة معدل نبض القلب وتنفس ضحل وسريع
- ارتباك غير عادي وانخفاض اليقظة الذهنية
- الشعور بالخمول
- صعوبة التكلم
- مشكلات غير معتادة في تنسيق الحركات
- التبول بكميات قليلة جداً، وتحول لون البول إلى الداكن بشدة
- ارتفاع درجة حرارة الجسم لأكثر من 39 درجة مئوية (102 درجة فهرنهايت)
- اتصلبي بالرقم 9-1-1 أو برقم الطوارئ المحلي إذا اشتبهت بالإصابة بمرض شديد مرتبط بالحر، واستمري في محاولة تبريد جسمك أو الشخص الذي تتولين رعايته إلى حين وصول

## ما أعراض الأمراض الخفيفة إلى المعتدلة المرتبطة بالحر؟

- تتضمن بعض أعراض الأمراض الخفيفة إلى المعتدلة المرتبطة بالحر:
- سرعة الانفعال
- العطش أو جفاف الفم
- زيادة معدل نبضات القلب حتى عند الراحة
- الشعور بالتوعك بشكل عام
- التعرق الشديد
- تشنجات عضلية
- الطفح الجلدي الحراري أو الوذمة الحرارية (التورم)

المساعدة. أثناء الانتظار وصول المساعدة، رطبي جسم الشخص عن طريق:

• نقله إلى مكان بارد، إن استطعت؛

• نزع الملابس الزائدة؛

• وضع الماء البارد أو المناشف الباردة أو كمادات الثلج حول الجسم، خاصة الرقبة والإبطين والمنطقة الإربية.

يمكن أيضاً لعلامات المرض المرتبط بالحر أن تكون مماثلة لمضاعفات أخرى قد تنشأ أثناء الحمل وفترة ما بعد الولادة. ينخفض ضغط الدم لدى كثير من الحوامل في بدايات الحمل. تجلب الأجواء الدافئة الدم إلى الجلد للتخلص من الحرارة الزائدة، مما قد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم بقدر أكبر. قد يؤدي ذلك إلى حدوث صداع أو دوام أو حتى الإغماء. يمكن لأي من أعراض المرض المرتبط بالحر أن تسوء إن كان الشخص يعاني من حالات كامنة كالسمنة أو مرض كلوي أو مشاكل في القلب.

اتصلي بمقدم الرعاية الصحية أو توجهي إلى المستشفى على الفور إن كنت تعاني من:

• انخفاض حركة الجنين

• تنقيط أو تدفق سريع للسوائل أو نزيف من المهبل لا يتوقف بعد دخول الحمام

• آلام في المعدة أو تقلصات مؤلمة لا تهدأ

• آلام أو ضغط غير عاديين أسفل الظهر

• تقلصات لا تهدأ بالمشي أو الراحة أو الاستحمام بماء دافئ

• الشعور بأن شيئاً ما ليس على ما يرام

تعاني الكثير من الحوامل من تقلصات براكستون هيكس (أو شد في البطن يأتي ويذهب). يمكن للجفاف أن يزيد من هذه الحالة سوءاً. لم يثبت أن الطقس الحار يسبب المخاض المبكر. ما يزال من المهم أن تخضع كل من تعاني من حالات شد أكثر من الطبيعي في البطن إلى الفحص لدى القابلة أو الطبيب أو طبيب التوليد المتابع لها.

## نظام التحذير من الحرارة في بريتش كولومبيا

يحدد نظام التحذير والاستجابة للحرارة في بريتش كولومبيا، أو ما يُسمى BC HARS، فئتين من حوادث الحرارة - التحذير من الحرارة وحالات الحرارة الشديدة الأشد خطورة - التي تستدعيها نطاقات درجات حرارة معينة للبدء بإجراءات استجابة موصى بها. تصدر وزارة البيئة والتغير المناخي في كندا التحذيرات ويمكنك التسجيل للحصول على الإشعارات المنبثقة على هاتفك الذكي على تطبيق [WeatherCAN](https://www.weathercan.ca) لأي من/جميع المواقع المختارة مسبقاً.

## لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول الحر الشديد، انظر:

[https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc\\_extreme\\_heat\\_guide.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf)

لمزيد من المعلومات حول المرض المرتبط بالحر الشديد والحفاظ على سلامة الأطفال أثناء الحر الشديد، انظر:

• [HealthLinkBC File #35](#) المرض المرتبط بالحر

• [HealthLinkBC File #35b](#) سلامة الرضع والأطفال الصغار أثناء الحر الشديد

لمزيد من المعلومات حول الأطعمة والمشروبات التي يجب الحد منها أو تجنبها أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية، يُرجى زيارة:

• [أفضل فرصة للرضع](#)

• [HealthLinkBC File #38d](#) الحمل وتعاطي الكحول

لمزيد من المعلومات حول الولادة المبكرة، يُرجى زيارة:

• [HealthLink BC File](#) الولادة المبكرة