



# تغلب على الحرارة

معلومات للأشخاص الذين يعانون من الإعاقات



تأكد من أن صديق أو جار يعرف للتحقق لك.



ابق هادئاً. اقض بعض الوقت في المساحات المكيفة.



استشر طبيبك حول كيفية تأثير الأدوية على استجابة الجسم للحرارة.

## هل كنت تعلم؟

- يمكن أن يؤدي يوم حار واحد إلى مشاكل صحية، لكن الأيام الحارة المتعددة على التوالي تجلب المزيد من المخاطر.
- بعض الإعاقات يمكن أن تجعل من الصعب تنظيم درجة حرارة الجسم. قد يؤدي انخفاض القدرة على التعرق أو مشاكل في التنفس إلى تعريضك لخطر الإصابة بارتفاع درجة الحرارة. تحدث مع طبيبك وخطط مسبقاً للأيام الحارة.
- قبل السفر إلى مركز التبريد، اتصل بالرقم 3-1-1 للتحقق مما إذا كانت لديهم أماكن إقامة للأشخاص ذوي القدرة المحدودة على الحركة.
- قد لا يكون الأفراد ذوو الإعاقة قادرين على التعبير عن انزعاجهم أو رفع الانذار. ضع خطة واضحة لإخطار الأصدقاء أو الجيران إذا كنت بحاجة إلى المساعدة.

## الموارد

3 يمكنك ركوب وسيلة مواصلات MBTA أو وسيلة نقل كبار السن الطبية Senior Shuttle. اتصل على 3-1-1 لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً.

2 يمكن للوجبات على عجلات ومساعدتي الصحة المنزلية زيارة في الأيام الحارة.

1 حافظ على بقاء الجسم بارد. ابحث عن المراكز العامة المبردة، وحمامات السباحة العامة، والمتنزهات، والشواطئ، ومكتبات بوسطن العامة.

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