



ابق رطباً. تجنب الوجبات  
الثقيلة أو الساخنة



تعرف على علامات استنفاد الحرارة: التعرق  
الشديد، الجلد البارد والرطب، الدوخة  
الغثيان، آلام العضلات



احرص على بقاء الجسم  
بارد مع تكييف الهواء  
والظل، والاستحمام، والتهوية

## هل كنت تعلم؟

- الجميع في خطر الحرارة الشديدة. يمكن أن يؤدي أحد الأيام الحارة إلى مشاكل صحية، لكن الأيام الحارة المتعددة على التوالي تجلب الخطر الأكبر
- بعض المناطق في المدينة أكثر سخونة بسبب الارتفاع، والظل المحدود من الأشجار، والهيكل التي تحتفظ بالحرارة مثل المباني والطرق
- قد تكون الحرارة الشديدة والتعرض الطويل لأشعة الشمس أمراً خطيراً، لا سيما عندما تصبح الأجسام مجففة أو محرقة من أشعة الشمس. حروق الشمس يرفع درجة حرارة الجسم ويزيد من صعوبة تهدئته
- يمكن أن تفقد الأجسام الكثير من الماء في الأيام الحارة. قد تحتاج إلى شرب المزيد من الماء أكثر من المعتاد للبقاء رطباً الحرارة تؤثر على الناس بشكل غير متساو. الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً، والذين يعانون من أمراض
- طبية مزمنة أو إعاقة، أو يعملون في الخارج، أو يعانون من التشرد، أو يعيشون في مناطق ذات تغطية أشجار أقل، أو يستخدمون مواد أكثر عرضة للخطر

## الموارد

1

حافظ على بقاء الجسم بارد.  
ابحث عن المراكز العامة المبردة، وحمات  
السباحة العامة، والمنتزهات  
والشواطئ، ومكتبات بوسطن العامة.

2

احصل على إشعارات الطوارئ عبر  
عبر الرسائل النصية أو البريد أو الهاتف م  
Alert Boston

3

تحت ظروف معينة، لا يمكن  
إيقاف تشغيل المرافق لعدم الدفع

للحصول على مزيد من المعلومات حول هذه الموارد  
اتصل على **3-1-1** أو تفضل بزيارة **boston.gov/heat**