

كيف يمكنني الحد من التعرض للحر الشديد؟

أفضل حماية ضد الحر الشديد تكمن في الوقاية. المكيفات هي إحدى أفضل وسائل الوقاية ضد الأمراض المرتبطة بالحر والوفيات. قضاء بضع ساعات كل يوم تحت المكيف يمكن أن يقلل بشكل كبير الخطر. يمكن للمراوح الهوائية تلطيف الجو ولكنها لا تقي من الإصابات المرتبطة بالقيظ عندما تتعدى درجات الحرارة ٩٠ درجة فهرنهايت (٣٢ مئوية).

خلال موجات الحر الشديدة يمكن لهذه الإستراتيجيات الوقائية إنقاذ الأرواح:

- توجه إلى المباني المكيفة في مكان معيشتك إن كان بيتك غير مكيف. وتشمل هذه المباني مراكز المسنين، دور السينما، المكتبات، مراكز التسوق أو الأماكن التي حددت كـ"مراكز تبريد".
- إستحم بمياه باردة .
- إشرب كمية كبيرة من السوائل. لا تنتظرحتى تشعر بالعطش لكي تشرب. إذا قلل طبيبك من كمية السوائل التي يسمح لك بشربها، تأكد بسؤاله عن الكمية التي يسمح لك بشربها في أوقات الحر. تفادى المشروبات الكحولية و المحتوية على الكافيين أو كميات كبيرة من السكر لأنها تسبب الجفاف.
- إسأل طبيبك عن أدويةك و ما إن كانت تزيد من حساسيتك للأمراض المتعلقة بالحرارة.
- إلبس لباسا خفيفا و اسعا وبألوان فاتحة
- زر الأشخاص المعرضين للخطر مرتين في اليوم على الأقل. إبحث عن أعراض الأمراض المرتبطة بالحر مثل الجلد الساخن، الجاف و أحمر اللون مع الإرتباك، الهلوسة و العدوانية.
- إتصل بالطوارئ على ٩١١ عند الحاجة للعلاج الطبي

مكيفات أكثر احتمالا للتعرض للحر الشديد. و تتفاقم المخاطر الصحية المترتبة على القيظ إثر القيام بمجهود جسمي كبير في الأماكن المفتوحة أو تناول المشروبات الكحولية أثناء الحر الشديد.

كيف يؤثر الحر الشديد على الجسم ؟

يبرد الجسم نفسه بشكل طبيعي بزيادة ضخ الدم للجلد و التعرق. إذ تقع الأمراض و الوفيات المتعلقة بالحر الشديد عندما يشتد الضغط على نظام التحكم الحراري للجسم. و يمكن أن يصبح التعرق فقط غير كاف للتبريد عند وقوع ذلك و تزداد صعوبة تبريد الجسم نفسه بإرتفاع كميات الرطوبة.

كيف ترتبط موجات الحر و الصدمات الحرارية؟

الصدمة الحرارية هي أكثر النتائج سلبية للحرارة الشديدة. و تعرف بكونها بانها فشل الجسم في تبريد نفسه ، و بفقدان الجسم تلك القدرة ترتفع الحرارة الداخلية بسرعة. و قد تؤدي الصدمة الحرارية الى أضرار بالغة أو دائمة للأعضاء الحيوية.

يمكن التعرف على الضحايا إذ يظهر جلدهم ساخنا، جافا و أحمر اللون. بعض الأعراض الأخرى هي الإرتباك، الهلوسة و العدوانية. إن لم تعالج الصدمة الحرارية فورا، تتسبب تلك الصدمة بإعاقة دائمة أو الوفاة. و لكن الخبر الجيد هو أن الوقاية من تلك الصدمة تتم بإتباع الخطوات المفصلة على هذه الصفحة.



ماذا يمكن لحكومتك المحلية فعله للمساعدة؟

يمكن للحكومات المحلية لعب دور هام في التوقع و الإستجابة السريعة لموجات الحر الشديدة. إثننتان من الإستراتيجيات الأكثر شيوعا هي أنظمة الإنذار الحرارية و إجراءات خفض الحرارة.

أنظمة الإنذار الحرارية

تتعرف أجهزة مراقبة الصحة المتعلقة بالحرارة على الفترات التي يتوقع فيها حدوث تهديد حراري للصحة العامة. تستخدم هذه الأنظمة برامج حاسوبية تحلل معطيات المركز الوطني للأرصاد الجوية و بعض المصادر المحلية للتنبأ بموجات القيظ. أسست أنظمة كهذه في فيلاديلفيا، سياتل، شيكاغو، و سانت لويس و مدن أمريكية و أوروبية أخرى.

تعلم السلطات الصحية المحلية بعد صدور هذه التحذيرات المسنين و القائمين على رعايتهم و الفئات المعرضة للخطر.

ساعد الأشخاص الذين لا مأوى لهم و ذوي

العاهات العقلية

الخطوات التالية هي "أفضل الإجراءات" التي يمكن أن يتخذها

المسؤولون المحليون لإنذار السكان و لتقديم الدعم المباشر:

- توزيع بيانات حول الطقس على وسائل الإعلام
- تشغيل أرقام هواتف مجانية
- إخطار متطوعي الحي، الأهل و الأصدقاء
- توفير مباني مكيفة و وسائل نقل إلى هذه الأماكن
- مساعدة الأشخاص الذين لا مأوى لهم
- التعاون مع "وكالات المعمرين المحلية" لتوعية أفراد الفئات المهددة بالحر.

على المدن أيضا التنسيق مع شركات الماء و الكهرباء و الغاز المحلية للتأكد من عدم قطع هذه الخدمات عن العملاء خلال مرور موجات الحر.

ما هي الخطوات المفيدة الغير مكلفة التي يمكن للتجمعات السكانية إتخاذها لتبريد الجو؟

هناك خطوتان يمكن أن تقوم بها التجمعات السكانية و هي إستخدام مواد بناء تعكس أشعة الشمس و زرع الأشجار و النباتات لتوفير الظل و التبريد الطبيعي، حيث تنقص هذه الإستراتيجيتان ظاهرة الجزر الحرارية الحضرية– التي تزيد فيها الحرارة من ٢ إلى ١٠ درجات فهرنهايت عن المناطق الريفية المحيطة– و ممكن أن تقصرمن مدة و تكرار موجات الحر الشديد.

لخطوات تخفيض الحرارة كإستخدام أسطح عاكسة باردة و أسطح مطلية بألوان فاتحة و زرع الأشجار الظليلة فوائد عديدة إذ أنها:

- تخفض درجة الحرارة
- تبطئ التفاعلات المكونة للأوزون
- تنقص من إستهلاك الطاقة
- تزيد الراحة و قابلية العيش

