

# البقاء آمناً: الأمراض ذات الصلة بالقلب

## اعرف العلامات

استشر مقدم الرعاية الصحية  
أو اتصل على Health811  
هاتف نصي: 711 إذا أصبت  
بهذه الأعراض .

في حالة الطوارئ الطبية (على  
سبيل المثال، فقدان الوعي)،  
اتصل بخدمات الطوارئ على  
الفور.

**الطفح الجلدي الحراري:** يوجد الطفح الجلدي الأحمر أو الوردي عادة في مناطق الجسم التي يتجمع فيها العرق.

**الإرهاق الحراري:** التعرق الشديد، والضعف، والدوار، والغثيان، والقيء، والإغماء.

**التشنجات الحرارية:** تشنجات العضلات المؤلمة، الناتجة عن الجفاف ونقص العناصر الغذائية بسبب شدة التعرق.

**أعراض ضربة الشمس:** الصداع والدوخة والارتباك والإغماء وقد تكون البشرة ساخنة وجافة أو رطبة. هذه حالة طبية طارئة، يجب عليك التوجه للحصول على المساعدة العاجلة وخفض درجة حرارة جسم المصاب فوراً.

## كن مستعداً

**حافظ على رطوبة جسمك:** اشرب كمية وفيرة من السوائل الباردة. يُعد الماء أفضل هذه السوائل على الإطلاق.

**حافظ على برودة جسمك:** ارتدِ ملابس فضفاضة، فاتحة اللون. ارتدِ قبعة واستخدم مستحضراً واقياً من أشعة الشمس.

**احرص على البقاء في الداخل:** احرص على قضاء أكثر فترات اليوم سخونة (تمتد عادة من فترة الظهر إلى الساعة 2 مساءً) في منازل مكيفة الهواء أو مبانٍ عامة (على سبيل المثال، مركز تجاري أو مكتبة أو محطة تبريد).

**حافظ على منزلك مريحاً:** افتح النوافذ ليلاً لإحداث تيار من النسيم. أغلق المظلات أو الستائر أو ستائر التعقيم أثناء النهار لتقليل الحرارة في الداخل.

**انتبه إلى صحة الأصدقاء،  
والعائلة، والجيران:** تحقق من حالتهم الصحية يوميًا، خاصة إذا كانوا معرضين لخطر متزايد أو لا يمكنهم الوصول إلى مكيف هواء فعّال.

