

# ابق منتعشًا في فيلاديلفيا

معلومات للأشخاص الذين يعملون في الهواء الطلق



ابق منتعشًا: خذ فترات راحة في التكييف أو الظل.



حافظ على رطوبتك واشرب الكثير من السوائل طوال اليوم وفي اليوم السابق.



تعرف على علامات الإعياء من الحرارة: التعرق الشديد والدوار والغثيان وآلام في العضلات.

## هل تعلم؟

- فقد يؤدي يوم حار واحد إلى حدوث مشاكل صحية، إلا أن التعرض لعدد من الأيام الحارة على التوالي يجلب أكبر قدر من المخاطر.
- من الأفضل تجنب النشاط الشاق خلال الجزء الأكثر حرارة من اليوم، من حوالي الساعة ١٠ صباحًا وحتى ٢ مساءً. إذا كان عليك العمل بالخارج في الطقس الحار، فحاول العمل في الظل وصنع الظل بمظلة أو بمشمع.
- يمكن أن ترفع حروق الشمس درجة حرارة جسمك وتجعل عملية التبريد أكثر صعوبة. ضع واقي الشمس وأعد وضعه كما هو موضح على العبوة.
- يمكن أن تفقد الأجسام الكثير من الماء في الأيام الحارة. فقد تحتاج إلى شرب كمية ماء أكبر من المعتاد للحفاظ على ارتوائك. اشرب الكثير من السوائل في اليوم السابق لتعرضك للطقس الحار، واشرب السوائل في الطقس الحار حتى عندما لا تشعر بالعطش. الماء وعصير الفاكهة الطبيعي أو مشروبات الطاقة هي الأفضل. حاول أن تتجنب المشروبات السكرية والمشروبات التي تحتوي على كافيين.

## الموارد

الخط المختص بالحرارة التابع لمؤسسة فيلاديلفيا للتقدم في العمر (PCA):  
٢١٥-٧٦٥-٩٠٤٠  
الحصول على نصائح وموارد السلامة من الحرارة من الممرضات المدربات.

خطط للقادم واحصل على تحذيرات من الطقس والحرارة مجانًا من PhilaOEM@ مباشرة على هاتفك. أرسل رسالة نصية تحتوي على "READYPHILA" إلى ٨٨٨-٧٧٧ للتسجيل.

حمل تطبيق أداة السلامة من الحرارة  
OSHA-NIOSH

لمزيد من الموارد المتعلقة بالحرارة، أو للعثور على

أقرب مركز تبريد اتصل بالرقم ١-١-٣ أو قم بزيارة bit.ly/PhillyHeatEm Emergency