

# نصائح وجيّل للبقاء باردًا

## لا تستنزف طاقتك بسرعة

لا تستنزف طاقتك بسرعة في الطقس الحار. ابدأ ببطء، وانتبه لما تشعر به. إذا كان قلبك ينبض بقوة، أو كنت تعاني من ضيق في التنفس، أو تشعر بالضعف، أو الارتباك، أو الإغماء؛ فانتقل إلى الظل، أو إلى مكان بارد.

## حافظ على برودتك في الأماكن الداخلية

- ابقِ في الداخل قدر الإمكان، وفي مكان مكيف الهواء إن أمكن.
- إذا لم يكن لديك مكيف هواء، فانتقل إلى مكان عام؛ مثل مركز تسوق، أو مكتبة، أو مركز تبريد محلي. ابحث عن المواقع على [srhd.org/cooling-center-locations](http://srhd.org/cooling-center-locations).
- برد نفسك بالاعتسال، أو بحمام بارد.
- تجنب تناول الوجبات الساخنة، والثقيلة — فهي تجعلك أكثر دفئًا.



## اشرب الكثير من السوائل

- عندما يكون الطقس حارًا؛ تحتاج إلى شرب المزيد من الماء، بغض النظر عن مستوى نشاطك. قاعدة مفيدة؛ هي شرب الماء قبل الشعور بالعطش.
- تجنب الكحول، أو المشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من الكافيين أو السكر — فقد تؤدي هذه إلى فقدان المزيد من السوائل.

## استبدل الأملاح والمعادن

عندما تتعرق، يفقد جسمك الأملاح والمعادن. يحتاج جسمك لتلك العناصر. يمكنك استبدال الملح والمعادن بتناول مشروب رياضي قليل السكر.

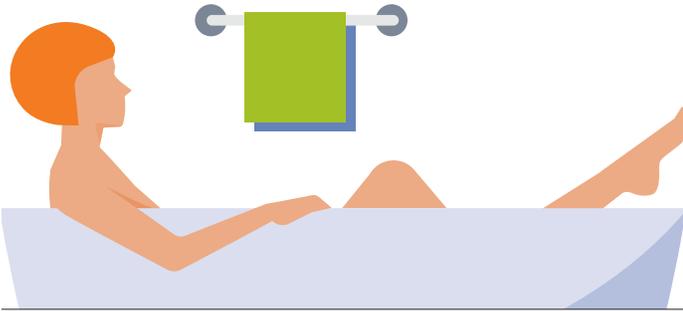
## احم نفسك من الشمس



- ارتد ملابس فضفاضة، وخفيفة الوزن، وبألوان فاتحة.
- ارتد قبعة ذات حافة واسعة ونظارات شمسية.
- ضع واقياً من الشمس بعامل حماية SPF 15 أو أعلى، قبل الخروج لمدة تتراوح من 15 إلى 30 دقيقة. اختر واقياً من الشمس "واسع الطيف"، أو للحماية من الأشعة فوق البنفسجية "متوسطة المدى/طويلة المدى". أعد وضع واقى الشمس كل ساعتين، أو أكثر إذا كنت ستتعرق، أو ستكون في الماء.

## كن حذرًا بشأن الأنشطة الخارجية

- اقصر الأنشطة الخارجية على ساعات الصباح والمساء.
- خذ قسطًا من الراحة في الأماكن الباردة أو المظللة حتى يتمكن جسمك من التعافي.
- فكر في اختيار الأنشطة التي ستساعدك على البقاء باردًا؛ مثل تلك التي تتضمن الماء، أو السباحة.



المصادر:

Tips for Preventing Heat-Related Illness," Centers for Disease Control and Prevention, updated August 16, 2022, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>

Heat Stress – Hydration," National Institute for Occupational Safety and Health, Centers for Disease Control and Prevention, DHHS (NIOSH) Publication No. 2017-126, accessed May 23, 2023, <https://www.cdc.gov/niosh/mining/userfiles/works/pdfs/2017-126.pdf>