

روابط مفيدة



مزيد من النصائح للتعامل مع
الأيام شديدة الحرارة:



هذه هي السبل التي تتكيف بها المنطقة
والمدينة مع المناخ



لغة مبسطة

اكتشف العلماء أن،
درجات الحرارة في تزايد مستمر
فيمكن أن تكون درجات الحرارة شديدة للغاية في كثير
من أيام الصيف حيث تزيد عن ٣٠ درجة مئوية
ضوء الشمس والدفء لهما مردود جيد على الصحة
الجسدية.
وكذلك على الحالة النفسية.
حيث يشعر الناس بأن صحتهم جيدة.
ويكون لهم مزاج أفضل.

أما التعرض لكميات كبيرة من أشعة الشمس فليس مفيدًا
لصحتك.
أو عندما يكون الطقس شديد الحرارة لفترة طويلة.
وهذا ينطبق بشكل خاص على الأطفال.
أو كبار السن. أو المرضى.
عندما يكون الطقس حارًا جدًا، عليك أن تعتني بنفسك
اعتناءً خاصًا.

في الصفحات التالية نقدم لك بعض النصائح.

لنتمتع بصحة جيدة حتى في الأيام شديدة الحرارة.



Region Hannover

Landeshauptstadt

Hannover

IMPRESSUM

Region Hannover
Fachbereich Umwelt
Hildesheimer Str. 20, 30169 Hannover

Fachbereich Gesundheitsmanagement
Weinstraße 2 – 3, 30171 Hannover

Landeshauptstadt Hannover
Fachbereich Umwelt
und Stadtgrün
Arndtstraße 1
30167 Hannover

Text

Team Regionale Gesundheitsnetzwerke, Region Hannover

Kontakt

Fachbereich Umwelt / Fachbereich Gesundheitsmanagement:
hitze@region-hannover.de

Redaktion

Team Liegenschaftsmanagement und Klimaanpassung, Region Hannover

Gestaltung & Druck

Region Hannover, Team Medien und Gestaltung
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Fotos

Titel: forkART Photography – adobeStock.com; Fußbad: Sealb – adobe
Stock.com; Kind trinkt: RFBSIP – adobeStock.com; Getränk: fahrwasser
– adobeStock.com; Sonne: Lulu Berlu – adobeStock.com, Salat: Svitlana
adobe-Stock.com;

Stand

Juli 2025

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

WWW.HANNOVER.DE

HAN
NOV
ER



منطقة هانوفر في ظل تغير المناخ: التبعات وسبل التكيف

ماذا نفعل حيال درجات الحرارة الشديدة؟

عاصمة الولاية هانوفر



Region Hannover

KLIMA
PAKET
100% fürs Klima

LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER



تنبيه

إذا كنت تعاني من مرض مزمن أو تتناول أدوية بصفة دورية، فاستشر طبيب الرعاية الأولية الذي تتابع معه لتوضيح:

- ما إذا كانت هناك ضرورة لمواصلة الأدوية التي تتناولها
- ما إذا كانت كمية الشرب اليومية بالنسبة لك تختلف عن التوصيات العامة للشرب

يمكن أن تؤدي الحرارة إلى ظهور مجموعة مختلفة من الأعراض؛ من بينها الصداع والدوار والغثيان وارتفاع درجة حرارة الجسم وزيادة معدل ضربات القلب. لذلك احرص على التواصل مع طبيبك مباشرة في مثل هذه الحالات .

احرص على مساعدة الأشخاص المحتاجين للمساعدة. في حالة ظهور إحدى المشاكل الصحية التالية ينبغي عليك طلب المساعدة الطبية فورًا عن طريق الاتصال برقم الطوارئ **112**:

- ارتباك مفاجيء
- اضطراب الوعي
- فقدان الوعي
- نوبة تشنجية
- زيادة درجة حرارة الجسم عن ٣٩ درجة مئوية
- قيء شديد ومتكرر
- صدمة في الدورة الدموية

ينبغي عليك فعل الآتي حتى تصل المساعدة الطبية:

- تحقق من النبض والتنفس، وابدأ بتدليك القلب إذا لزم الأمر
- ضع الشخص الفاقد للوعي على وضعية الاستلقاء الجانبي، شريطة أن يكون لديه نبض ويتنفس
- احرص على التواجد في الظل
- الشخص غير الفاقد للوعي الذي يمكن التحدث إليه - قدّم له مشروبًا، وربما يمكنك تبريد رأسه وعنقه وذراعيه وساقيه بقطعة قماش مبللة
- اجعل الشخص غير الفاقد للوعي الذي يمكن التحدث إليه يضطجع ويرفع ساقيه للأعلى إذا كانت بشرته شاحبة



الطعام والشراب

احرص على تناول كمية كافية من السوائل (٢ إلى ٣ لتر) ولا تنتظر حتى تشعر بالعطش. إذا كان شعورك بالعطش قليلاً، جهّز مشروبًا لتناوله كل ساعة، أو ضع خطة للشرب أو استخدم تطبيقًا للشرب. عوّض المعادن والمياه المفقودة بسبب التعرق بماء أو حساء أو شوربات خضار.

👍 المأكولات والمشروبات المناسبة

- مياه الصنبور أو المياه المعدنية (حسب الرغبة: أضف ليمون أو توت أو تفاح أو بطيخ أو نعناع أو ترنجان مخزني أو زعتر أو مريمية) وفواكه غير محلاة أو شاي أعشاب
- يمكنك التعرف على الأماكن التي تتوفر بها صنابير مياه صالحة للشرب مجانًا من خلال الرابط التالي: www.refill-deutschland.de
- المأكولات الطازجة الغنية بالمياه مثل الخس والخيار والطماطم والبطيخ والخضروات والبطاطس والشوربات الباردة والمعكرونة والأرز ومنتجات الحبوب الكاملة والفاكهة
- تناول كميات أقل من الطعام

👎 المأكولات والمشروبات غير المناسبة

- المشروبات الكحولية والمشروبات المحلاة بشدة والثلجة
- كميات كبيرة من المشروبات المحتوية على الكافيين
- المأكولات التي تحتوي على دهون والأطعمة صعبة الهضم مثل اللحوم والأسماك (والبقوليات) تزيد من درجة حرارة الجسم

السلطة الخضراء خفيفة وتبرد الجسم من الداخل - وجبة مثالية عندما يكون الطقس دافئًا بالخارج



الروتين اليومي والإجراءات المتبعة

- تجنب التعرض للإجهاد في فترة الحرارة الشديدة من اليوم من الساعة ١١ إلى ١٨؛ أي يمكنك ممارسة الرياضة والمشي والتسوق في الصباح الباكر أو في ساعات المساء المتأخرة على سبيل المثال
- ارتد ملابس وإكسسوارات فضفاضة ووقائية مثل غطاء الرأس والنظارات الشمسية
- تناول كميات كبيرة من الماء وضع الكريم الواقي من الشمس باستمرار
- ابحث عن الأماكن التي يوجد بها ظل (خاصة للرضع والأطفال الصغار وكبار السن)
- لا تترك أي أشخاص أو حيوانات في السيارة
- استخدم أماكن سباحة بها مشرفين وادخل الماء ببطء
- أبقِ الحرارة بالخارج: أغلق النوافذ والستائر العادية
- والستائر الدوارة أثناء فترة النهار، وأغلق أي مصادر تنبعث منها حرارة ((المصابيح والأجهزة المضبوطة على وضع الاستعداد
- احرص على التهوية في ساعات الصباح الباكر أو
- في وقت متأخر من المساء أو ساعات الليل. إذا ارتفعت درجات الحرارة بالغرف بالفعل، استخدم مروحة أو قم بالتهوية على فترات متقطعة وقم بإنشاء تيار هواء

- هناك وسائل تساعد على خفض درجات الحرارة: مناشف مبللة، أو تمرير ماء بارد على الرغفين والوجه، أو استخدام مراوح يدوية، أو عمل حمامات قدم باردة، أو استخدام زجاجة رذاذ مملوءة بالماء لإنعاش الوجه (والجسم) (تحذير: ثمة خطر الانزلاق
- املا زجاجة الماء الساخن بماء بارد ليلاً
- احتفظ بالأدوية في مكان بارد

الشرب الدوري والحماية من الحرارة الشديدة أمران مهمان بصفة خاصة للأطفال وكبار السن



تشجع المشروبات المجهزة بصورة جيدة الأشخاص الذين لا يشعرون بالعطش كثيرًا، وخاصة الأطفال وكبار السن، على تناول كميات كافية من المشروبات



منطقة هانوفر في ظل تغير المناخ

الدفاء جميل - أما الحر فيمكن أن يكون خطيرًا. في ألمانيا، على سبيل المثال، زاد عدد حالات المرضى الذين دخلوا المستشفيات بشكل واضح في السنوات الأخيرة بسبب ارتفاع درجات الحرارة وتوفي الكثير منهم، ومعظمهم من كبار السن، بسبب الحر بشكل مباشر. حتى في منطقة هانوفر سوف يتعين علينا التعامل مع تبعات تغير المناخ العالمي وآثاره بصورة أكبر. كما أن الظروف الجوية القاسية، وموجات الحرارة التي تزيد عن ٣٠ درجة مئوية لفترات طويلة، وكذلك الحساسية والعدوى والأمراض الفيروسية سوف تزداد. ويُضاف إلى ذلك التعرض للأشعة فوق البنفسجية وطبيعة الأوزون القريبة من الأرض (الأوزون الأرضي). كل هذه الأمور لها آثار متعددة على صحتنا وشعورنا بالارتياح.

أجسامنا قابلة للتكيف بنسبة كبيرة. ومع ذلك تمثل درجات الحرارة المرتفعة للعاية حملاً على نظام القلب والأوعية الدموية. وخاصةً الأشخاص المصابون بأمراض سابقة والرضع والأطفال الصغار وكبار السن لديهم حساسية تجاه درجات الحرارة المرتفعة. وكذلك الأشخاص الذين يباشرون عملاً بدنيًا شاقًا أو يعملون في العراء، والأشخاص الذين يمارسون رياضات بصورة مكثفة والنساء الحوامل يمكن أن يتأثروا أيضًا بشكل مباشر بالحرارة المرتفعة. وحتى يتسنى لك وذويك تجاوز تلك الأيام الحارة، لخصنا لك بعض النصائح العملية فيما يلي.

تساعد حمامات القدم بشكل فعال في تنظيم درجة حرارة الجسم

