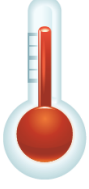


## للقواية من الحوادث ذات الصلة بالحرارة في مخزن الطعام الخاص بك



يمكن أن يؤدي الطقس الحار لفترة طويلة إلى أمراض متعلقة بالحرارة ومشكلات صحية مثل: الجفاف، والاجهاد الحراري، والإرهاق الحراري، وضربة الحرارة إذا أصبح الجسم ساخناً للغاية ولا يمكنه التبريد بشكل كاف. يمكن للحرارة أيضاً أن تؤدي إلى تفاقم الحالات المزمنة الحالية مثل أمراض القلب.

: من هو الأكثر عرضة للخطر



الأطفال



أشخاص ذوي الإعاقة



كبار السن



العمال في الهواء الطلق /  
المتطوعون في مخزن الطعام

: كيفية تجنب المخاطر



حافظ على جسمك مرتويًا  
(الماء هو الأفضل)



حافظ على البرودة في  
المناطق المكيفة



ارتد ملابس خفيفة الوزن وذات ألوان فاتحة  
فضفاضة

### نصائح لمخزن الطعام الخاص بك:

- توفير المياه للمشاركين والموظفين والمتطوعين
- إن أمكن ، حرك المون في الداخل أو استخدم المظلة
- تواصل مع فريقك بانتظام ، وأخذ استراحات في مناطق باردة أو مظلمة
- اعمل في بشكل زوجي وتجنب المزيد من النشاط المضني قدر الإمكان
- ضع في اعتبارك أن الناس قد يتأثرون نفسياً وعصبياً بالحرارة المفرطة
- قم بإجراء تعديلات على خزنة المون حسب الحاجة لإخراج الناس من الحرارة في الوقت المناسب
- ضع في اعتبارك توفر ملابس تبريد للمتطوعين أو المشاركين
- إذا تلقيت تحذيراً مسبقاً ، فتواصل مع المتطوعين للاستعداد حسب الحاجة
- اتصل برقم 311 للحصول على معلومات إضافية أو للعثور على مراكز تبريد مفتوحة
- اتصل برقم 911 إذا كان شخص ما يعاني من حالة طارئة

:الاشتراك في التنبيهات

**San Francisco** – AlertSF: [www.alertsf.org](http://www.alertsf.org)

**Marin** – Alert Marin: <http://www.alertmarin.org>

تعرف على التحذيرات المختلفة عن الطقس الحار التي يمكن ان تصدر

توقعات الحرارة	مراقبة الحرارة	تنبيه عن الحرارة أو تحذير من الحرارة
تصدر عندما يكون هناك حدث حرارة مفرطة في الأيام 3-7 القادمة	تصدر عندما يكون هناك حدث حرارة مفرطة خلال 24-72 ساعة القادمة	تصدر خلال 12 ساعة من بداية ظروف الحرارة شديدة الخطورة