الطقس البارد وموجات البرد

التحديث الأخير: 14-03-2024

الحقائق الرئيسية

- تتميز موجة البرد بانخفاض متوسّط درجة الحرارة إلى مستوى أدنى بكثير من المعدل المعياري الموسمي للمنطقة. وقد تحدث ظواهر جوية شتوية مهمة أخرى قبل موجة البرد أو بالتزامن معها، مثل العواصف الثلجية أو عواصف البَرَد.
- تؤثر موجات البرد بشكل كبير في صحة الناس والمحاصيل والثروة الحيوانية ومدى توفّر الخدمات العامة وإمدادات الطاقة.
- يرتبط تغير المناخ بزيادة عالمية في درجات الحرارة والظواهر الجوية المتطرفة، بما في ذلك موجات البرد وغيرها من الظواهر الجوية الشديدة البرودة.
- الظواهر الجوية الشديدة البرودة شائعة في أوروبا، وقد حدثت مؤخرًا في مناطق عادةً ما تكون فيها الحرارة مرتفعة مثل تكساس في الولايات المتحدة الأميركية في العام 2021.

الأثار الصحية الرئيسية

المشكلة الصحية	عوامل الخطر

الحالات المرتبطة بالبرد: **انخفاض حرارة الجسم**:انخفاض درجة حرارة الجسم دون 35 درجة مئوية (95 درجة فهرنهايت) بسبب الطقس البارد أو الغمر في الماء البارد. وقد يكون هذا الانخفاض خفيفًا أو شديدًا، يمرّ الجسم بمراحل مختلفة من انخفاض الحرارة (مثل الارتعاش وانخفاض درجة حرارة الجلد وفقدان المهارات الحركية). قد تتطوّر بعض الحالات إلى انخفاض شديد في درجة حرارة الجسم حيث يتباطأ معدل ضربات قلب والتنفّس. في بعض الحالات التي لا يتلقّى فيها الشخص علاجًا فوريًا، قد يؤدّي انخفاض حرارة الجسم إلى عدم انتظام ضربات القلب وبالتالي إلى فشل وظائف القلب والرئة وأخيرًا الوفاة. **قضمة الصقيع**: إصابة ناتجة عن تجمد الجلد والأنسجة الكامنة، ممّا يؤدي إلى فقدان الإحساس واللون في المناطق المصابة. غالبًا ما يتأثّر الأنف والأذنان والخدّان والذقن والأصابع وأصابع القدم. ويمكن أن تؤدي قضمة الصقيع الشديدة إلى البتر و/ أو تجلط الدم. **الشرث**: التهاب مؤلم يصيب الأوعية الدموية الصغيرة في الجلد نتيجة التعرض المتكرر للبرد. قد يسبب الشرث حكة وبقعًا حمراء وتورّمًا وتقرّحات على اليدَيْن والقدمَيْن في الغالب. **قدم الخنادق**: إصابة في القدم ناتجة عن التعرّض المطول للبرد والرطوبة. وتشمل الأعراض الحكة التي قد تتحوّل إلى خدر وتورّم القدم ورائحة عفن. لمزيد من المعلومات والتعريفات المفصّلة، يرجى مراجعة الموارد الإضافية المتوفّرة هنا.	• قد يتعرّض العمال في بعض المهن مثل الزراعة وصيد الأسماك والبناء للبرد أكثر من غيرهم. • تؤدي بعض السلوكيات مثل استهلاك الكحول إلى زيادة المخاطر. • الأشخاص الذين يعيشون في أنواع غير مستقرّة من الملاجئ أو الأشخاص الذين يعانون من التشرّد أكثر عرضة للخطر. • الأشخاص الذين يمارسون الرياضات الشتوية والرضّع (الذين لا تتجاوز أعمارهم سنة واحدة) وكبار السن (الذين تفوق أعمارهم 65 سنة) معرضون أيضًا لخطر الإصابة بقضمة الصقيع وانخفاض درجة الحرارة في حال لم يتردوا ملابس مناسبة.
تفاقم أمراض القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي المزمنة الموجودة مسبقًا	• تتفاقم بعض أمراض الجهاز التنفسي والقلب والأوعية الدموية المزمنة نتيجة الطقس البارد. غالبًا ما يشعر الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية بتفاقم العوارض مثل الذبحات الصدرية واضطراب النظم القلبي.
الإصابات والصدمات	• قد يؤدي تجلّد الطرقات إلى زيادة حوادث السير.

التسمم بأول أكسيد الكربون: من الأعراض الأكثر شيوعًا الصداع والغثيان والقيء والارتباك والمشاكل الطبية الخطيرة وحتى الموت	• قد يؤدي الاستخدام الداخلي لأجهزة التدفئة أو الطهي المخصصة للاستعمال الخارجي بهدف التدفئة إلى تسمّم خطير وربما مميت بأول أكسيد الكربون (CO). ونظرًا إلى أنّ أول أكسيد الكربون هو غاز عديم اللون والرائحة، وأنّ أعراض التسمم بأول أكسيد الكربون غير محددة (بما فيها الصداع والدوخة والغثيان)، فغالبًا ما يتم تشخيص التسمّم في وقت متأخر جدًا أو بعد وفاة الضحية.
زيادة انتقال أمراض الجهاز التنفسي والأمراض الجلدية والأمراض التي يمكن توقيها باللقاحات	• قد تؤدي موجات البرد إلى تعطيل تقديم الخدمات الصحية الأساسية. • أظهرت بعض الدراسات أنّ الطقس البارد قد يزيد من انتقال فيروس مرض كوفيد-19 (SARS-CoV-2). كذلك، بلغت حالات تفشي الإنفلونزا ذروتها بالتزامن مع الظروف الجوية الباردة والجافة. • ترتبط ظواهر الطقس البارد بانتقال بعض الأمراض المعدية من حيث التغيرات في ديناميكيات الانتقال وقابلية الجسم العائل وبقاء الفيروس في البيئة. وعلى سبيل المثال، أظهرت بعض الدراسات أنّ الطقس البارد قد يزيد من انتقال فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (SARS-CoV-2)، مما يؤدي إلى ارتفاع معدل الإصابة مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) (المراجعة العلمية 2021). كذلك، بلغت حالات تفشي الإنفلونزا ذروتها بالتزامن مع الظروف الجوية الباردة والجافة (المراجعة العلمية 2011 والدراسة 2014).
المخاطر المهنية: الحوادث أو الإصابات المرتبطة بالعمل	• تشير الدراسات إلى أنّ عمال الصيد والنقل والكهرباء والغاز وتوزيع المياه في البلدان المتوسطة والمرتفعة الدخل أكثر عرضة للإصابة في الأيام الباردة (على سبيل المثال دراسة وبائية إيطالية من العام 2019).
العواقب الصحية العقلية	• وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، يسبّب تغير المناخ مخاطر جسيمة على الصحة العقلية والرفاهية. فقد تسبّب الظواهر الجوية المتطرّفة وتغير المناخ مستويات عالية من القلق، وقد تؤدي الظاهر الجوية الباردة إلى اضطرابات المزاج. والأهم من ذلك أنّ الفئات الأكثر عرضة لهذه الآثار هم الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية عقلية موجودة مسبقًا والأشخاص الذين يعيشون في بيئات منخفضة الدخل الذين قد يواجهون ضغوطًا معقّدة على الصحة العقلية مثل انعدام الأمن الغذائي أو الوصول المحدود إلى الرعاية الصحية.

الرجاء زيارة مجموعة الأدوات الخاصّة بالفيضانات لمزيد من المعلومات عن الفيضانات والآثار الصحية المرتبطة بها نتيجة ذوبان الثلوج.

الأجرات ذات الأولوية للفرق التي لديها قدرة الاستجابة على نطاق ألمجتمع والصحة العامة

الخطوات الفورية	• تقديم الإسعافات الأولية وضمان النقل بسيارات الإسعاف للجرحى وضحايا التسمم بأول أكسيد الكربون. • تحديد عوامل الخطر الرئيسية للشكاوى والأمراض المرتبطة بالبرد وتنفيذ أنشطة الوقاية والتأهّب. • إذا لزم الأمر، إجلاء الأشخاص المعرّضين للخطر من منازلهم إلى ملاجئ مزوّدة بوسائل تدفئة.
المراقبة	• تفعيل أنظمة الإنذار المبكر بالأمراض: مراقبة تحديثات الطقس لتوقّع أوقات حدوث موجات البرد والعواصف الشتوية.

العمل المجتمعي والتعبئة الاجتماعية	• تحديد الفئات الضعيفة في المجتمع وإعطائها الأولوية. الأشخاص الأكثر تأثّرًا بالبرد هم كبار السن والرضع والأطفال الصغار والفئات المحرومة اجتماعيًا واقتصاديًا والأشخاص المصابون بأمراض مزمنة والأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية والأشخاص المتنقلون (المهاجرون واللاجئون على سبيل المثال). • إجراء حملات توعية عامة بشأن موجات البرد والآثار الصحية وإجراءات الوقاية، بما في ذلك: تحديد مصادر الحرارة في حالات الطوارئ مثل المدافئ أو المواقد المحيطة الجيدة التهوية ورسم خريطة تحدد مواقعها في المجتمع. تجنب استخدام أجهزة التدفئة والطهي التي لا تتضمّن نظام تهوية والمخصّصة للاستخدام الخارجي في الداخل لتجنّب خطر التسمم بأول أكسيد الكربون والموت. تسليط الضوء على أهمية تجهيز المركبات بشكل صحيح لظروف الشتاء. منع الأنابيب من التجمّد (المياه الجارية). إذا لزم الأمر، وضع خطة لضمان إمدادات كافية مثل المياه المعبأة في زجاجات (في حال تجمّد الأنابيب) والأغذية والأدوية (في حال توقّع حدوث عاصفة ثلجية). • مساعدة كبار السن وتقديم رعاية خاصّة للأشخاص الذين يعيشون في دور الرعاية (مثل تنظيم زيارات منزلية للتوعية) • تقديم رعاية خاصّة للأشخاص المحرومين اجتماعيًا واقتصاديًا الذين قد يعيشون في مساكن غير ملائمة ولديهم وصول محدود إلى رسائل التحذير والرعاية الصحية • في بعض الأماكن، قد تنشئ السلطات المحلية "مراكز تدفئة" تعمل بمثابة أماكن عامة آمنة حيث يمكن لأفراد المجتمع الاستراحة والتنعّم بالدفء وبالتالي تجنّب الأمراض المرتبطة بالبرد. وعلى فرق الصليب الأحمر والهلال الأحمر الترويج لهذه المراكز وأهميّتها. إذا لزم الأمر، يمكن للفرق إجلاء الأشخاص المعرضين للخطر من منازلهم إلى مراكز التدفئة، أو قد تدير جمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر مراكز تدفئة خاصة بها في الأماكن التي لا تقدّم فيها السلطات المحلية هذه الخدمة. • رفع مستوى الوعي العام حول أهمية التأكّد من سلامة الماشية بشكل متكرّر لضمان أنّ الحيوانات لا تعاني من البرد (حماية الحيوانات وتوفير طعام إضافي ومياه كافية) • دعم التعبئة الاجتماعية في إطار حملات التلقيح حسب الحاجة، وبخاصة الانفلونزا ومرض فيروس كورونا (كوفيد-19) • تنظيم حملات تقديم ملابس دافئة للمهاجرين واللاجئين والأشخاص الذين يعيشون في ملاجئ • ضمان الوصول إلى خدمات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي لأفراد المجتمع والموظفين والمتطوعين. وتشمل هذه الخدمات على سبيل المثال لا الحصر التقييم المنتظم لاحتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، وتقديم معلومات عن الوضع بانتظام بالتعاون مع السلطات، وتدريب المتطوعين على تقديم الدعم النفسي والاجتماعي، واستخدام فرق متنقلة لتقديم مجموعة من الدعم، وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي في مراكز الإخلاء ومرافق الإيواء، وتقديم دعم خاص للفئات الضعيفة، والعمل بشكل وثيق مع السلطات للبحث عن العائلات، وتنسيق إجراءات لمزيد من الرعاية. • تحديد حالات الأمراض العالية الخطورة في المجتمع (يُرجى مراجعة قائمة أدوات الأمراض أدناه) والإحالة إلى مرافق صحية محددة مسبقًا. ويتطلّب ذلك تحديدًا مسبقًا لمسار الإحالة، أي رسم خرائط للمرافق الصحية الرئيسية الموجودة وتقييم الحد الأدنى من معايير جودة الرعاية وإمكانية الوصول (بما في ذلك الحواجز الجغرافية والتكلفة). • رعاية سلامة متطوعي الصليب الأحمر والهلال الأحمر وموظفي جميع الفروع ورفاهيتهم وتوفير ما يكفي من مياه الشرب وضمان وصولهم إلى أماكن التدفئة في المجتمع، وتقديم سترات وقفازات وقبعات دافئة إذا توفّرت. • قد يتأثر الرجال والنساء بشكل مختلف بموجات البرد بسبب الأعراف الاجتماعية والوضع الاجتماعي والاقتصادي (على سبيل المثال، في عدد كبير من البلدان، يعمل الرجال أكثر من النساء في وظائف صيد الأسماك والنقل). لذلك، قد يتطلب العمل المجتمعي تقييمات للمخاطر على أساس النوع الاجتماعي وقابلية التأثّر والتخطيط للمخاطر.

للفرق ذات القدرة السريرية الإضافية

يرجى مراجعة الإرشادات المحلية أو الدولية المناسبة للإدارة السريرية. يجب أن تتم جميع أنشطة الإدارة السريرية، بما في ذلك إعطاء العلاجات، على يد متخصصين في الرعاية الصحية.

قائمة بالتدخلات الرئيسية المهمة في الرعاية الصحية الأولية

تشمل تدخلات الرعاية الصحية الأولية الهامة أثناء موجات البرد التدخّلات التالية:

- تحديد الشكاوى والحالات المرتبطة بالبرد وعلاجها وإحالتها (إذا لزم الأمر)، بالإضافة إلى تحديد حالات التسمم بأول أكسيد الكربون وإحالتها وعلاجها (إن أمكن)
- التلقيح ضد أمراض الجهاز التنفسي مثل الانفلونزا ومرض فيروس كورونا (كوفيد-19)

اضغط هنا للحصول على قائمة مرجعية لتقييم نقاط الضعف في مرافق الرعاية الصحية والقوى العاملة الصحية في سياق موجات البرد:

منظمة الصحة العالمية، 2021 قوائم المراجعة لتقييم نقاط الضعف في مرافق الرعاية الصحية في سياق تغير المناخ: موجات البرد.

أدوات الأمراض التي قد تكون ذات صلة

> التهاب الكبد A
> الحصبة
> التهابات الجهاز التنفسي الحادة: الإنفلونزا (إنفلونزا الطيور والإنفلونزا الموسمية)
> مرض كوفيد-19
> أمراض الإسهال
> التهاب الكبد E
> التهاب السحايا بالمكوّرات السحائية
> شلل الأطفال
> الحمّى التّيفيّة (حمى التيفود)