



# الطقس الحار وموجات الحر

التحديث الأخير: 14-03-2024

## الحقائق الرئيسية

- موجات الحر هي فترات طويلة ترتفع فيها درجات الحرارة بشكل غير اعتيادي وقد ترافقها عوامل أخرى مثل الرطوبة.
- عادةً ما يكون لموجات الحر بداية ونهاية ملحوظتان، وتؤثر هذه الموجات بشكل خاص في المناطق الحضرية.
- تتفاقم موجات الحر وظواهر الطقس الحار بسبب تغيّر المناخ، ومن المتوقع أن تصبح أكثر تواترًا وأكثر حدة في المستقبل وأن تحدث في مواسم غير نمطية.
- تؤدي الظروف الجوية الحارة والجافة إلى جفاف النظم البيئية وبالتالي زيادة خطر حرائق الغابات. ويزداد هذا الخطر في المناطق الجافة وفي فترات هبوب الرياح العاتية. بدورها، تؤثر حرائق الغابات في الطقس والمناخ، حيث تطلق كميات كبيرة من ثاني أكسيد الكربون وأول أكسيد الكربون والجسيمات الدقيقة في الغلاف الجوي. ويمكن أن يسبب تلوث الهواء الناتج عن هذه الغازات والجسيمات مشاكل في الجهاز التنفسي والقلب والأوعية الدموية.
- غالبًا ما يكون خطر الحرارة الشديدة موسميًا. ومع ذلك، يجب الاستعداد لمواجهة موجات حر على مدار العام.
- قد تواجه مرافق الرعاية الصحية تحديات في تخزين الأدوية الحساسة للحرارة. وتُلاحظ أيضًا زيادة في حالات دخول المستشفيات في خلال موجات الحر، لا سيما في أوساط الفئات المعرضة للخطر (مثل كبار السن والرضع والحوامل والعاملين في الهواء الطلق، وما إلى ذلك).
- بالإضافة إلى الآثار على صحة الإنسان، تؤثر موجات الحر بشكل ملحوظ في مجالات أخرى من المجتمع، إذ تؤدي مثلًا إلى انخفاض الناتج الاقتصادي بسبب فقدان ساعات العمل الإنتاجية وزيادة الحمل على شبكة الطاقة، مما يؤدي إلى انقطاع التيار الكهربائي.

## الآثار الصحية الرئيسية

عوامل الخطر	المشكلة الصحية
-------------	----------------

<p>• يزيد العمل اليدوي و/أو العمل في الخارج من خطر الإصابة بمرض ناتج عن الحر.</p> <p>• الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم 65 سنة والرضع والنساء الحوامل والمرضى والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة أكثر عرضة للخطر حيث تحد هذه الحالات من قدرة الجسم على تنظيم حرارته (أي القدرة على الحفاظ على درجة حرارة مستقرة) ويصابون بالجفاف أسرع من غيرهم في الظروف الحارة.</p> <p>• الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الحضرية أكثر عرضة للخطر لأن الحرارة ترتفع بسرعة أكبر في البيئات الحضرية.</p> <p>• الأشخاص الذين يعانون التشنج أكثر عرضة للخطر نتيجة تعرضهم للحر لفترات طويلة.</p> <p>• قد لا تتمكن الفئات المحرومة اجتماعيًا واقتصاديًا من الوصول بشكل كافٍ إلى استراتيجيات المواجهة، فلا تستطيع مثلًا المكوث في أماكن مكيفة أو مظلة أو تأجيل العمل إلى فترة أكثر برودة من اليوم أو حتى إلى ما بعد انتهاء موجة الحر.</p>	<p><b>الحالات المرتبطة بالحر:</b></p> <p>الجفاف والتشنجات الحرارية والإنهاك الحراري وضربة الشمس. يمكن أن تتطور الحالات المختلفة المرتبطة بالحر لتتحول إلى ضربة شمس، وهي حالة خطيرة وقد تكون مميتة إذا لم يتم اتخاذ تدابير الاستجابة في الوقت المناسب.</p> <p>• <b>الجفاف:</b> يُصاب المرء بالجفاف عندما لا يستهلك جسمه كمية كافية من الماء لأداء الوظائف الطبيعية، مما يسبب شعورًا بالعطش والدوخة والتعب وجفاف الفم والعيون وتغيرًا في عادات التبول (كمية أقل من البول ولون أعمق). قد يكون الجفاف خفيفًا أو شديدًا.</p> <p>• <b>التشنجات الحرارية:</b> تشنجات مؤلمة تصيب المجموعات العضلية الكبرى بسبب الحر.</p> <p>• <b>الإنهاك الحراري:</b> غياب القدرة على مواصلة النشاطات بسبب الإنهاك والضعف والغثيان والتعرق والعطش.</p> <p>• <b>ضربة الشمس:</b> يُصاب المرء بضربة شمس عندما ترتفع حرارة الجسم الأساسية وصولاً إلى 40 درجة مئوية (أي 104 فهرنهايت) أو أكثر. ومن عوارض ضربة الشمس التوهان والرجفة والارتباك وعدم التعرق على الرغم من الشعور بالحر الشديد. وتشكل ضربة الشمس حالة طبية طارئة.</p> <p>اضغط <a href="#">هنا</a> لمزيد من المعلومات عن الأمراض المرتبطة بالحر.</p>
<p>• الأسباب الرئيسية للمرض والوفاة خلال موجات الحر هي أمراض الجهاز التنفسي والقلب الموجودة مسبقًا. قد يؤدي الحر إلى تفاقم أمراض الرئة وأمراض القلب المزمنة واضطرابات الكلى والأمراض العقلية بسبب عدم استهلاك كمية كافية من الماء وانخفاض فعالية تنظيم حرارة الجسم.</p>	<p>تفاقم أمراض القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي المزمنة الموجودة مسبقًا (أمراض القلب التاجية والربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن)</p>
<p>• تشمل المخاطر في مكان العمل الإصابات غير المقصودة وحوادث العمل، حيث تؤثر درجات الحرارة المرتفعة في الإدراك وتزيد من خطر ارتكاب الأخطاء.</p> <p>• غالبًا ما يكون العاملون في قطاعات الزراعة والغابات وصيد الأسماك والبناء والصناعة التحويلية من الشباب والذكور، وهم من الفئات الأكثر عرضة للإصابات المهنية.</p> <p>• في المناطق الحضرية في البلدان المرتفعة الدخل، غالبًا ما تبلغ الخدمات الطبية عن زيادة في إصابات الحروق الناتجة عن ملامسة الأسطح الساخنة (الأسفلت والأرصفة والرمل) أثناء الطقس الحار.</p>	<p>الحروق والإصابات في مكان العمل</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• في الظروف الجوية الحارة حيث تسيخ المياه، قد يؤدي نقص المياه الصالحة للشرب إلى استخدام مياه ملوثة لأغراض الشرب والطبخ.</li> <li>• يشكل الطقس الحار أيضًا خطرًا على الأمن الغذائي، إذ تنمو البكتيريا المنقولة بالغذاء كالمونيلات في درجات الحرارة المرتفعة، وقد تؤدي الأغذية السريعة التلف التي لا يمكن تبريدها إلى التسقم الغذائي والإسهال.</li> <li>• يساهم الطقس الحار في زيادة تكاثر الطحالب الضارة التي تشكل عامل إصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء والمياه، إذ تنتج الطحالب سموماً حيوية تتراكم في المحار والأسماك، فيؤدي استهلاك المأكولات البحرية الملوثة إلى الغثيان والإسهال، ولا يمكن للطهي أو المعالجة تدمير هذه السموم الحيوية العديدة الرائحة والطعم. لمزيد من المعلومات، يُرجى مراجعة: <a href="#">مراجعة دراسات تأثير تغير المناخ على تكاثر الطحالب الضارة، 2022</a> ودراسة عن العلاقة بين تكاثر الطحالب الضارة وصحة الإنسان، 2015</li> <li>• يزداد خطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالنواقل والأمراض الحيوانية المنشأ حين يرتفع عدد الأجسام التي تجذبها الأغذية التالفة (مثل الجردان).</li> <li>• من المحتمل وجود علاقة بين ارتفاع درجة الحرارة ومعدل اللدغ والبقاء والتكاثر للنواقل ومسببات الأمراض التي تحملها (مثل البعوض الذي يحمل طفيليات البلازموديوم أو فيروسات حمى الضنك). ومع ذلك، لا تزال التفاعلات المعقدة بين الناقلات ومسببات الأمراض والحر غير مفهومة بشكل كامل (مراجعة الدراسة، 2015 والدراسة، 2020).</li> </ul>	<p>زيادة خطر انتقال الأمراض المنقولة بالماء والغذاء والنواقل والأمراض الحيوانية المنشأ</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تشكل الحروق والإصابات الخارجية والحروق الداخلية نتيجة تنشق الدخان خطراً، لا سيما على الإطفائيين والعاملين في مجال الاستجابة لحالات الطوارئ.</li> <li>• يمكن أن يسبب الدخان والرماد أيضاً تهيجاً في العين والأنف والحنجرة والروايا، وقد يؤدي إلى السعال والصفير والأمراض الرئوية مثل التهاب الشعب الهوائية أو تفاقم الربو. فضلاً عن تفاقم أمراض القلب والأوعية الدموية مثل قصور القلب.</li> <li>• تطلق حرائق الغابات كميات كبيرة من الزئبق في الجو، مما قد يؤدي إلى ضعف القدرة على الكلام والسمع والمشئي ومشاكل بصرية وضعف العضلات.</li> </ul>	<p>الحروق والأمراض التنفسية أثناء حرائق الغابات</p>

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

<p>• أثناء موجات الحر والطقس الحار، يجب تشجيع الأشخاص على القيام بما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة قدر الإمكان</li> <li>• البقاء في غرفة مكيفة إذا أمكن</li> <li>• ارتداء ملابس فضفاضة وقبعة إذا كان من الضروري التواجد بالخارج</li> <li>• عدم ترك الأشخاص أو الحيوانات في سيارة ساخنة</li> <li>• الاطمئنان على الجيران والأصدقاء والعائلة والحيوانات الأليفة</li> </ul> <p>• بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الإجهاد الحراري:</p> <p>• تقديم إسعافات أولوية وضمان النقل بسيارات الإسعاف للمصابين بضرية شمس. يُرجى مراجعة <a href="#">بطاقات الإجراءات</a> بعنوان "التعرّف على الإجهاد الحراري" (ص. 46) و"تقديم الإسعافات الأولية في سياق الإجهاد الحراري" (ص. 47) وتقديم الإسعافات الأولية في سياق ضربة الشمس" (ص. 48).</p> <p>• الاتصال بإدارة الجمعية الوطنية للحصول على المشورة أو الاتصال برقم وطني للطوارئ الطبية إذا كان أحد ما يعاني من عوارض حادة مرتبطة بالحر.</p>	<p><b>الخطوات الفورية</b></p>
<p>• مراقبة تحذيرات "ارتفاع درجة الحرارة" أو "الحر" من خدمات الأرصاد الجوية أو وزارة الصحة (مراجعة 1.4 دليل موجات الحر من الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر لفروع الصليب الأحمر والهلال الأحمر)</p>	<p><b>المراقبة</b></p>

• تحديد السكان المعرضين للخطر في المجتمع وإعطائهم الأولوية  
• تنفيذ أنشطة المشاركة المجتمعية التي تركز على تدابير منع الجفاف والإنهاك الحراري ودعم الفئات الضعيفة  
• إجراء حملات توعية عامة حول موجات الحر وآثارها على الصحة. ويجب أن تشمل هذه الحملات نصائح للحفاظ على برودة المنزل (مثل تظليل النوافذ وإغلاقها خلال الوقت الأكثر سخونة من اليوم وفتحها أثناء الليل) وبرودة الجسم (مثل الاستحمام بماء بارد وشرب الماء بانتظام والابتعاد عن مصادر الحرارة) بالإضافة إلى نصائح حول ما يجب فعله إذا شعر شخص ما بالمرض. لمزيد من المعلومات، يُرجى مراجعة إرشادات منظمة الصحة العالمية ودليل الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر للكوارث والأزمات.

• وضع خريطة للمجتمع المحلي:  
العمل مع المجتمع المحلي لتحديد المناطق المظلمة أو المساحات الأخرى حيث يمكن للأشخاص التبريد أثناء ارتفاع الحرارة وانقطاع التيار الكهربائي  
تحديد نقاط مياه الشرب في المجتمع (حيثما أمكن وإذا توفرت الموارد اللازمة، قد يتمكن المتطوعون من إدارة نقاط مياه الشرب)  
• في بعض الأماكن، قد تنتهي السلطات المحلية "مراكز تبريد" تعمل بمثابة أماكن عامة آمنة حيث يمكن لأفراد المجتمع الاستراحة بعيدًا عن الحر وبالتالي تجنب الأمراض المرتبطة بالحر. وعلى فرق الصليب الأحمر والهلال الأحمر الترويج لهذه المراكز وأهميتها. إذا لزم الأمر، يمكن للفرق إغلاء الأشخاص المعرضين للخطر من منازلهم إلى مراكز التبريد.  
• تشجيع أفراد المجتمع على تغيير أوقات القيام بالنشاطات الأساسية أو تكييفها (قدر الإمكان) أثناء موجة الحر لتجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة. من الممكن تأجيل النشاطات مثل الحصاد إلى الصباح الباكر أو إلى وقت متأخر من بعد الظهر حيث يكون الطقس أبرد. ويمكن أيضًا التشجيع على استخدام نظام الرفاق للعمال اليدويين حتى يتمكنوا من التناوب عند العمل في درجات حرارة شديدة.  
• مساعدة كبار السن الذين يفتقرون إلى منبهات العطش على شرب الماء بانتظام والاعتناء بشكل خاص بالأشخاص الذين يعيشون في المنزل أو في دور الرعاية عن طريق القيام بزيارات توعية.  
• تشجيع أفراد المجتمعات على ارتداء ملابس مريحة فضفاضة وذات ألوان فاتحة.  
• رفع مستوى الوعي العام حول أهمية التأكد من سلامة الماشية بشكل متكرر لضمان أن الحيوانات لا تعاني من الحر. من المهم توفير ماء وغذاء كافٍ وأماكن مظلمة للحيوانات.  
• في حال اندلاع حرائق غابات، زيادة الوعي حول البقاء في الداخل وإبقاء النوافذ مغلقة وارتداء أقنعة عند الخروج للحماية من تلوث الهواء نتيجة الحرائق  
• على متطوعي الصليب الأحمر والهلال الأحمر والموظفين تشجيع الأشخاص على طلب الرعاية الطبية إذا تفاقم الأعراض مثل ضيق التنفس أو ألم الصدر أو الارتباك أو الضعف أو الدوخة أو التشنجات أو لم تختف.  
• 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. ويتطلب 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 والموظفين ورفاهيتهم وتوفير ما يكفي من مياه الشرب وضمان وصولهم إلى أماكن التبريد في المجتمع، وتقديم قمصان فضفاضة وزجاجات مياه وقبعات إذا توفرت

ملاحظة: عندما يكون الجو حارًا والهواء ملوثًا، قد لا تنفع النصائح التقليدية المرتبطة بموجات الحر (مثل فتح النوافذ وغرف التهوية). لمزيد من المعلومات حول تلوث الهواء المحيط، يُرجى مراجعة منظمة الصحة العالمية.

## 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 أو اللقاحات، على يد متخصصين في الرعاية الصحية.

## قائمة بالتدخلات الرئيسية المهمة في الرعاية الصحية الأولية

تشمل تدخلات الرعاية الصحية الأولية الهامة أثناء موجات الحر التدخلات التالية:

- علاج ضربة الشمس التي تشكل **حالة طبية طارئة**. في حال كان الشخص يعاني من أعراض مثل الارتباك والتوهان وفقدان الوعي وتجاوز درجة الحرارة الأساسية 40 درجة مئوية، فيجب إحالته فوراً إلى الإسعافات الأولية والعلاج الطبي.
- توفير محاليل الإماهة الفموية، لا سيما إذا كان الشخص يعاني من تقلصات عضلية وإجهاد حراري.
- تدخلات رعاية أولية محددة لأمراض الإسهال والتهابات الجهاز التنفسي والتهاب الكبد A والتيفوئيد والتهابات الجلد ولدغات الحشرات.
- العناية بالحروق والإصابات.
- التلقيح ضد التيتانوس.

اضغط [هنا](#) للحصول على قائمة مرجعية لتقييم نقاط الضعف في مرافق الرعاية الصحية والقوى العاملة الصحية في سياق موجات الحر:

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

اضغط [هنا](#) للحصول على قائمة مرجعية لتقييم نقاط الضعف في مرافق الرعاية الصحية والقوى العاملة الصحية في سياق حرائق الغابات:

منظمة الصحة العالمية، 2021 قوائم المراجعة لتقييم نقاط الضعف في مرافق الرعاية الصحية في سياق حرائق الغابات

## أدوات الأمراض التي قد تكون ذات صلة

- < [التهاب الكبد A](#)
- < [الحصبة](#)
- < [الملاريا](#)
- < [الكوليرا](#)
- < [داء الشيكونغونيا](#)
- < [حمى الضنك](#)
- < [أمراض الإسهال](#)
- < [متلازمة فيروس هانتا الرئوية](#)

< [التهاب الكبد E](#)

< [التهاب السحايا بالمكورات السحائية](#)

< [الطاعون](#)

< [شلل الأطفال](#)

< [الحقبة التيفية \(حمى التيفود\)](#)