موجات الحر والطقس الحار

التحديث الأخير 26-07-2024

الحقائق الرئيسية

موجات الحر هي فترات طويلة ترتفع فيها درجات الحرارة بشكل غير اعتيادي. وعادةً ما يكون لموجات الحر بداية ونهاية ملحوظتان، وتؤثّر 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. وتؤدّي الظروف الجوية الحارّة والجافة إلى جفاف النظم البيئية وبالتالي زيادة خطر حرائق الغابات. ويزداد هذا الخطر في المناطق الجافة وفي فترات هبوب الرياح الشديدة. بدورها، تؤثّر حرائق الغابات في الطقس والمناخ، حيث تطلق كميات كبيرة من ثاني أكسيد الكربون وأول أكسيد الكربون والجسيمات الدقيقة في الغلاف الجوي. ويمكن أن يسبب تلوّث 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.

الأثار الصحية الرئيسية

المشكلة الصحية	عوامل الخطر

الحالات المرتبطة بالحر **الجفاف:** يُصاب المرء بالجفاف عندما لا يتلقى جسمه كمية كافية من الماء لأداء الوظائف الطبيعية، مما يسبب شعورًا بالعطش والدوخة والتعب وجفاف الفم والعينَيْن وتغيرًا في عادات التبوّل (كمية أقل من البول ولون أغمق) **التشنجات الحرارية:** تشنّجات مؤلمة تصيب المجموعات العضلية الكبرى بسبب الحر. **الإنهاك الحراري:** غياب القدرة على مواصلة النشاطات بسبب الإنهاك والضعف والغثيان والتعرّق والعطش **ضربة الشمس:** 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 التعرّق على الرغم من الشعور بالحر الشديد. وتشكّل ضربة الشمس حالة طبية طارئة. اضغط هنا لمزيد من المعلومات عن الأمراض المرتبطة بالحر.	• يزيد العمل اليدوي و/أو العمل في الخارج من خطر الإصابة بمرض ناتج عن الحر. • الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم 65 سنة والرضّع والنساء الحوامل والمرضّعات والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة أكثر عرضة للخطر حيث تحدّ هذه الحالات من قدرة الجسم على تنظيم حرارته (أي القدرة على الحفاظ على درجة حرارة مستقرة) ويُصابون بالجفاف أسرع من غيرهم في الظروف الحارّة. • الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الحضرية أكثر عرضة للخطر لأنّ الحرارة ترتفع بسرعة أكبر في البيئات الحضرية. • الأشخاص الذين يعانون من التشرّد أكثر عرضة للخطر نتيجة تعرّضهم للحر لفترات طويلة. • قد تكون امكانية وصول الفئات المحرومة اجتماعيًا واقتصاديًا إلى استراتيجيات المواجهة محدودة، فلا تستطيع مثلاً المكوث في أماكن مكيّفة أو مظلّلة أو تأجيل العمل إلى فترة أكثر برودة من اليوم أو حتى إلى ما بعد انتهاء موجة الحر. .
تفاقم أمراض القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي المزمنة الموجودة مسبقًا	• الأسباب الرئيسية للمرض والوفاة خلال موجات الحر هي أمراض الجهاز التنفسي والقلب الموجودة مسبقًا.
الحروق والإصابات في مكان العمل	• تشمل المخاطر في مكان العمل الإصابات غير المقصودة وحوادث العمل، حيث تؤثّر درجات الحرارة المرتفعة في الإدراك وتزيد من خطر ارتكاب الأخطاء.
زيادة خطر انتقال الأمراض المنقولة بالماء والغذاء والنواقل والأمراض الحيوانية المنشأ	• في الظروف الجوية الحارة حيث تشحّ المياه، قد يؤدي نقص المياه الصالحة للشرب إلى استخدام مياه ملوّثة لأغراض الشرب والطبخ. • يشكّل الطقس الحار أيضًا خطرًا على الأمن الغذائي، إذ تنمو البكتيريا المنقولة بالغذاء كالسالمونيلا في درجات الحرارة المرتفعة، وقد تؤدي الأغذية السريعة التلف التي لا يمكن تبريدها إلى التسمّم الغذائي والإسهال. • - يساهم الطقس الحار في زيادة تكاثر الطحالب الضارة التي تشكّل عامل إصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء والمياه، إذ تُنتج الطحالب سمومًا حيوية تتراكم في المحار والأسماك، فيؤدي استهلاك المأكولات البحرية الملوّثة إلى الغثيان والإسهال، . ولا يمكن للطهي أو المعالجة تدمير هذه السموم الحيوية. • - يزداد خطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالنواقل والأمراض الحيوانية المنشأ حين يرتفع عدد الأجسام المضيفة التي تجذبها الأغذية التالفة (مثل الجرذان).

الحروق والأمراض التنفسية أثناء حرائق الغابات	• تشكّل الحروق والإصابات الخارجية والحروق الداخلية نتيجة تنشّق الدخان خطرًا، لا سيّما على عمال الاطفاء والعاملين في مجال الاستجابة لحالات الطوارئ. • يمكن أن يسبّب الدخان والرماد أيضًا تهيجًا في العين والأنف والحنجرة والرئتين. وقد يؤدي إلى السعال والصفير والأمراض الرئوية مثل التهاب الشعب الهوائية أو تفاقم حالات الربو، فضلاً عن تفاقم أمراض القلب والأوعية الدموية مثل قصور القلب. • تطلق حرائق الغابات كميات كبيرة من الزئبق في الجو، ممّا قد يؤدّي إلى ضعف القدرة على الكلام والسمع والمشي ومشاكل بصرية وضعف العضلات.

أدوات الأمراض التي قد تكون ذات صلة

> الإسهال الحاد

> التهاب الكبد الفيروسي A

> التهاب الكبد الفيروسي E

> حمى التيفوئيد

> الحصبة

> التهاب السحايا بالمكورات السحائية

> شلل الأطفال

> الأَمْراضُ التَّنَفُّسِيَّةُ الحَادَّة

> فيروس كوفيد - 19