



الحالات المرضية المزمنة

موجات الحر هي فترات طويلة من الطقس الحار. أصبحت موجات الحر أكثر شيوعًا بسبب تغير المناخ. يمكن أن تكون موجات الحر خطيرة

إذا كنت أنت، أو أي شخص ترعاه، تعاني من حالة صحية مزمنة (مثل أمراض الكلى والقلب والأوعية الدموية والأمراض النفسية)، أو إذا كنت تتناول أدوية معينة، فقد تكون أكثر عرضة للإصابة بمشاكل صحية عندما يكون الطقس حارًا



قد تغير الأدوية كيفية استجابة جسمك للطقس الحار وقد تعني أنك لا تدرك أنك تعاني من ارتفاع درجة الحرارة أو الجفاف



استشر طبيبك حول كمية الماء التي يجب أن تشربها عندما يكون الطقس حارًا واحمل معك دائمًا قنينة ماء



اسأل طبيبك العمومي عن الأدوية التي تتناولها وكيفية تقليل مخاطر المشاكل الصحية أثناء الطقس الحار



استمر في تناول أدويةك كما وصفها لك طبيبك



اطلب من صديق أو قريب أن يطمئن عليك كل يوم ليتفقد أحوالك ويتأكد من أن لديك كل ما تحتاجه للبقاء بصحة جيدة في الحر، خاصة إذا كنت تعيش بمفردك



كن حذرًا: قد لا يتمكن الشخص الذي يعاني من مرض نفسي أو شخص يعاني من ضعف إدراكي من إخبارك عندما يشعر بالحرارة أو بالتوسعك

إذا كنت مريضاً، اتصل بخدمة Nurse on Call على الرقم 1300606024 أو على الرقم 000 في حالات الطوارئ