

# كيف يمكن للمناخ والبيئة أن يؤثرًا على صحتك

## معلومات للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم

تزداد المخاطر البيئية مثل درجات الحرارة الشديدة وتلوث الهواء سوءًا بسبب تغير المناخ. هناك خطوات يجب على الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم اتخاذها لحماية أنفسهم.

## كيف يؤثر المناخ والبيئة على الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم؟

### الحرارة الشديدة



تشكل ضغطًا على القلب والكلى، ويمكن أن تؤدي إلى فشل الأعضاء.

### الطقس البارد



يؤدي إلى تضيق الأوعية الدموية، مما قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

### تلوث الهواء



يؤدي إلى إتلاف الأوعية الدموية، مما يجعلها تصبح أكثر صلابة وضيقة، ويمكن أن يؤدي حتى إلى حدوث نوبات قلبية وسكتات دماغية.

تؤدي هذه الظروف والأحداث الجوية المتطرفة مثل الأعاصير وموجات الحر والفيضانات وحرائق الغابات إلى زيادة التوتر والقلق مما قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

## خطوات لحماية قلبك من الحرارة



- ضع خطة تحتوي على الأماكن التي يمكنك التواجد فيها والتي تكون درجة حرارتها معتدلة. فالمنزل المكيفة والمكتبات ومحطات التبريد التي تنظمها مدينتك أو بلدتك كلها يمكن أن تكون أماكن آمنة.
- اشترك في خدمات تلقي تحذيرات الطقس. امسح رمز الاستجابة السريعة الموجود على هذه الصفحة لتنزيل تطبيق **Heat Safety** للحصول على البيانات المحلية الخاصة بدرجات الحرارة والرطوبة والتحذيرات ومعلومات الإسعافات الأولية لأمراض الحرارة.
- احم نفسك في الأيام الحارة. اشرب الكثير من الماء، حتى لو لم تكن عطشانًا. إذا كنت تعمل في ظروف حارة، فقم بإنشاء أماكن استراحة مظلمة، وخذ فترات راحة في الظل، واشرب الماء.
- تعرف على علامات الإجهاد الحراري وضربة الشمس ومتى يجب طلب العناية الطبية.
  - الإجهاد الحراري - اذهب إلى العيادة أو مركز الطوارئ إذا كنت تعاني من الإغماء أو الدوخة، أو التعرق الشديد، أو الصداع، أو الغثيان أو القيء، أو الدوار، أو الضعف، أو العطش، أو انخفاض إنتاج البول، أو تقلصات العضلات.
  - ضربة الشمس - اتصل بالرقم 911 إذا كنت تعاني من الارتباك، أو التلعثم في الكلام، أو احمرار الجلد أو سخونته أو جفافه، أو التعرق الشديد، أو ارتفاع درجة حرارة الجسم بشكل كبير، أو النوبات، أو فقدان الوعي.

## خطوات لحماية قلبك من البرد



- ارتدِ ملابس مناسبة للطقس البارد. ارتدِ طبقات من الملابس، وقبعة، وقفازات، وجوارب دافئة. لن يضطر قلبك إلى بذل جهد كبير للحفاظ على دفء جسمك.
- قلل من الأنشطة الخارجية. قم بممارسة الرياضة داخل المنزل. إذا كان عليك إزالة الثلج أو القيام بعمل بدني خارج المنزل، خذ فترات راحة متكررة واذهب إلى الداخل للتدفئة إذا أمكن.

## خطوات لحماية قلبك من تلوث الهواء

- اعرف متى وأين قد تكون مستويات التلوث غير صحية. يمكن أن يكون تلوث الهواء أسوأ بالقرب من الطرق المزدحمة والمناطق الصناعية. ترتفع مستويات تلوث الهواء عندما يكون هناك دخان في الهواء من حرائق الغابات أو الأوراق المحترقة أو مواقد الحطب.
- تابع مؤشر جودة الهواء (AQI) للرمز البريدي الخاص بك. يوفر المؤشر ست فئات مُرمّزة بالألوان توضح مستويات مختلفة من المخاطر الصحية الناتجة عن مستويات تلوث الهواء المختلفة. تابع مؤشر جودة الهواء عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة في الصفحة التالية لتنزيل تطبيق AirNow على هاتفك.
- خطط للأنشطة في الأزمّة والأمكنة التي تكون فيها مستويات التلوث منخفضة. عندما تكون مستويات الجسيمات في الهواء الطلق غير صحية، قم بتأجيل الأنشطة الخارجية حتى يصبح الهواء أكثر نظافة أو قم بنقل النشاط إلى الداخل.

## عندما يكون الهواء مليئًا بالدخان الناجم عن حرائق الغابات، قلل من تعرضك له باتباع النصائح التالية:

### افعل:

- اضبط مكيف الهواء في سيارتك على خاصية إعادة التدوير لمنع دخول الدخان.
- أغلق النوافذ والأبواب في منزلك.
- استخدم جهاز تنقية الهواء المحمول المزود بمرشحات HEPA. اختر جهازًا لا ينتج الأوزون.
- استخدم كامات N-95 إذا كنت مضطرًا إلى التواجد في الخارج.

### لا تفعل:

- لا تلعب أو تمارس الرياضة في الخارج.
- لا تستخدم المكثفة الكهربائية (قد تثير الغبار).
- لا تقم بقلبي أو شواء الأطعمة، حيث قد يؤدي ذلك إلى إضافة جزيئات إلى الهواء الداخلي.
- لا تستخدم مدفأة أو موقد غاز.
- امتنع عن التدخين.

## طرق المساهمة في تحسين الهواء والمناخ

- استخدم المشي، أو ركوب الدراجة، أو وسائل النقل العام عندما يكون ذلك ممكنًا.
- لا تترك سيارتك في وضع التشغيل لفترة أطول من اللازم إذا كنت تستخدم سيارة.
- قلل من استهلاك الوقود الأحفوري باستخدام مصابيح LED والأجهزة الموفرة للطاقة، وقم بكسوة/تغليف منزلك لتقليل استخدام الطاقة، وتحول إلى الطاقة المتجددة مثل الطاقة الشمسية. اتصل بـ Mass Save على الرقم 866-527-7283 لإجراء تقييم مجاني للطاقة المنزلية واستكشاف الخيارات المالية. تعرف على المزيد على الموقع: <http://www.masssave.com/en/residential>.
- تناول نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا يحتوي على الكثير من الأطعمة النباتية بدلًا من اللحوم. قلل من هدر الطعام وفكر في تحويل الطعام إلى سماد بدلًا من رمي بقايا الطعام.

قم بزيارة:

<http://www.challiance.org/hypertension>

لمعرفة المزيد، أو قم بمسح رمز الاستجابة السريعة.

