

## مراكز التبريد ومرض كوفيد-19

تُمثّل درجات الحرارة المرتفعة تهديدًا كبيرًا لصحة الجمهور، فقد يتسبب التعرّض لدرجات الحرارة المرتفعة، أو الحرارة الشديدة، أو الرطوبة، أو الهواء الملوث الإنهاك الحراري، وضربة الحرارة/الشمس، بل والوفاة. مراكز التبريد أماكن يمكن لمن ليس لديهم مكان بارد أو مكيف الهواء في المنزل التوجه إليها للحماية من الحر. لا تزال تدابير الوقاية ضرورية في مراكز التبريد لحماية زائريها وموظفيها.

## 1. ما مركز التبريد؟

مراكز التبريد أماكن في مجتمع محلي يمكنك فيها تبريد جسمك أثناء الطقس الحار، خاصة إذا لم يكن لديك إمكانية الوصول إلى مكان مكيف الهواء، مثل المكتبات، والمراكز المجتمعية، ومراكز كبار السن.

## 2. هل الذهاب إلى مركز التبريد أمر آمن؟

- نعم. تعتبر صحة وسلامة الموظفين والزائرين في مراكز التبريد أولويتنا القصوى. تشمل احتياطات الوقاية من كوفيد-19:
- **الدخول.** لا يُسمح للمصابين بكوفيد-19 أو لديهم أعراضه بالدخول. يُسمح بدخول مخالطي مصابي كوفيد-19 طالما لم تظهر عليهم أعراض، مع الالتزام بارتداء كامامة واقية في جميع الأوقات، والبقاء على بعد ستة أقدام على الأقل من أفراد العائلات الأخرى.
  - **الكامامات.** يجب على كل الجميع ارتداء الكامامات باستثناء الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين والمصابين بإعاقات محددة. لن يُسمح للموظفين أو الضيوف بالدخول إلى مركز التبريد بدون كامامة. راجع [قواعد وتوصيات ارتداء الكامامات للوقاية من كوفيد-19](#).
  - **التواصل.** تُوضع لافتات في الداخل لتذكير الموظفين والزائرين بأهم الإجراءات الوقائية، التي تتضمن: ارتداء الكامامة وآداب التنفس وغسل اليدين والتباعد. إذا كان الأكل أو الشرب مسموحًا به، فستذكر اللافتات الزائرين أيضًا بضرورة الجلوس أثناء الأكل أو الشرب ارتداء كاماماتهم ما لم يأكلوا أو يشربوا فعليًا.
  - **لوازم الوقاية.** تزوّد الحمامات بما يكفي من ماء وصابون لغسل اليدين.
  - **التنظيف.** تتبع مراكز التبريد [إرشادات التنظيف والتعقيم الخاصة بالمرافق المجتمعية](#) الصادرة عن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

## 3. ما أهمية قضاء الوقت في أماكن مكيفة؟

قد يساعد قضاء ساعات قليلة على الأقل يوميًا في مكان مكيف الهواء خلال الطقس الحار في تقليل خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة، لا سيما عندما يكون هناك عدة أيام من الحرارة المستمرة وارتفاع درجات الحرارة بين عشية وضحاها. ويزداد هذا الأمر أهمية لمن هم أكبر سنًا، أو الأطفال الصغار جدًا، أو من يعانون من [ظروف صحية معينة](#).

## مراكز التبريد ومرض كوفيد-19

## 4. ما المرض المرتبط بالحرارة؟

يحدث المرض المرتبط بالحرارة عندما لا يتمكن الجسم من تبريد نفسه. وأكثر الأمراض المرتبطة بالحرارة شيوعًا هي ضربة الحرارة أو ضربة الشمس، والإنهاك الحراري، والتقلصات الحرارية، والطفح الحراري. [اعرف المزيد حول تحديد أعراض الأمراض المتعلقة بالحرارة وما يجب فعله.](#)

## 5. ما الخطوات الأخرى التي يجب أن أتخذها لتبريد جسدي أثناء الحرارة الشديدة؟

- فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها للتبريد أثناء الحرارة الشديدة إذا لم تتمكن من الوصول إلى مركز التبريد:
- إغلاق درفات النوافذ وأسدل الستائر في منزلك لمنع دخول أشعة الشمس،
  - شرب الكثير من الماء أو السوائل غير الكحولية والخالية من الكافيين،
  - الاستحمام أو الاغتسال بالماء البارد،
  - الحد من الأنشطة الشاقة، مثل التدريب في الخارج، و
  - تجنب استخدام الموقد أو الفرن.

## 6. بمن يمكنني الاتصال للحصول على مزيد من المعلومات؟

إذا كانت لديك أي أسئلة، يرجى الاتصال بالرقم 1-1-2.

## لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات والنصائح، يُرجى زيارة صفحة المقاطعة حافظ على صحتك في الحر الشديد على

<http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm>