

مراكز التبريد ومرض كوفيد-19

تُمثّل درجات الحرارة المرتفعة تهديدًا كبيرًا لصحة الجمهور، فقد يتسبب التعرّض لدرجات الحرارة المرتفعة أو الحرارة الشديدة، والرطوبة، والهواء الملوث في العديد من المشاكل الصحية، بما فيها الأمراض المرتبطة بالحرارة، مثل الإنهاك الحراري، وضربة الحرارة/الشمس، بل والوفاة. مراكز التبريد مواقع مخصصة لتوفير الراحة والأمان خلال ارتفاع درجات الحرارة لمن ليس لديهم مكان بارد أو مكيف الهواء. تستخدم المقاطعة، والمدن، والمجموعات غير الربحية مراكز التبريد لحماية صحة الجمهور أثناء فترات ارتفاع درجة حرارة الجو. ورغم زيادة معدل التطعيم في مقاطعة لوس أنجلوس، لا تزال تدابير الوقاية ضرورية لكيلا تصبح مراكز التبريد أماكن تزيد خطر انتقال عدوى كوفيد-19 بين 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، وتشمل المرافق الحكومية الداخلية المكيفة، مثل المكتبات، والمراكز المجتمعية، ومراكز كبار السن.

2. هل الذهاب إلى مراكز التبريد أمر آمن؟

صحة وسلامة الموظفين والزائرين في مراكز التبريد أولوية قصوى. لذا، عدلت المقاطعة خطط مراكز التبريد للتأكد من أنه يمكن تشغيلها بأمان خلال موجات الطقس الحار وفق أوامر مسؤول الصحة الحالية. تشمل هذه الاحتياطات:

- **الدخول.** يخضع جميع الزائرين والموظفين لفحص كشف الأعراض، ويسري هذا على أي متطوعين، أو موردين، أو مقاولين، أو عمال آخرين يدخلون مركز التبريد. يجري فحص جميع الموظفين في بداية وردية العمل للتأكد من عدم وجود أي أعراض.
- **الكمادات.** يجب على كل الجميع ارتداء الكمادات داخل مركز التبريد، بغض النظر عن حالة التطعيم ضد كوفيد-19. لن يُسمح لأي موظف أو زائر بالدخول إلى مركز التبريد بدون كمادة، باستثناء الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين ومن أوصاهم مقدم الرعاية الطبية بعدم ارتداء كمادة. تجد مزيدًا من المعلومات هنا: <http://ph.lacounty.gov/masks/#notwear>.
- **التواصل.** تُوضع لافتات في جميع أنحاء مراكز التبريد لتذكير الموظفين والزائرين بالإجراءات الوقائية الرئيسية، التي تتضمن: الطريقة الصحيحة لارتداء الكمادات (تغطية الأنف والفم)، وتكرار غسل اليدين، وتغطية الوجه عند العطس والسعال.
- **لوازم الوقاية.** يُوضع معقم اليدين عند المداخل والمناطق المشتركة وتزوّد الحمامات بما يكفي من ماء وصابون لغسل اليدين.
- **الوجبات.** تُوفّر المياه المعبأة. يُصحّح الزائرون بإحضار طعامهم ومشروباتهم معهم مع السماح بتوصيل الطعام. لن تتوافر ثلاجة أو منطقة تخزين للطعام. لن يُسمح بمشاركة الوجبات إلا مع أفراد الأسرة. يتعين على الزائرين الذين يرغبون في تناول الطعام أو الشراب في مركز تبريد القيام بهذا أثناء جلوسهم فقط في منطقة محددة. لا يجوز إزالة الكمادات إلا مؤقتًا أثناء الأكل أو الشرب الفعلي، وإلا يجب ارتداء الكمادات في جميع الأوقات.
- **التنظيف.** تتبع مراكز التبريد إرشادات التنظيف والتعقيم الخاصة بالمرافق المجتمعية الصادرة عن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها إذا أصيب شخص ما.

مراكز التبريد ومرض كوفيد-19

3. ما أهمية قضاء الوقت في أماكن مكيفة؟

أثناء الطقس الحار، لا سيما خلال موجات ارتفاع الحرارة المستمرة أو من يوم لآخر، قد يساعد قضاء ساعات قليلة على الأقل يوميًا في مكان مكيف الهواء في تقليل خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة، ويزداد هذا الأمر أهمية إذا كنت أكبر سنًا، أو لديك أطفال صغار جدًا، أو لديك ظروف صحية معينة.

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 جسمي أثناء الحرارة الشديدة؟

إذا لم تتمكن من الوصول إلى مركز تبريد، حاول إغلاق درفات النوافذ وإسدال الستائر، وشرب الكثير من الماء أو السوائل غير الكحولية والخالية من الكافيين، والاستحمام أو الاغتسال بالماء البارد، والحد من الأنشطة الشاقة، وتجنّب استخدام الموقد أو الفرن.

6. بمن يمكنني الاتصال للحصول على مزيد من المعلومات؟

إذا كانت لديك أي أسئلة، يرجى الاتصال بالرقم 211 للمساعدة.

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>