للنشر فورًا: 2024/7/8 **الحاكمة كاثي هوكول**

الحاكمة هوكول تحث سكان نيويورك على الاستعداد لمواجهة الظروف الخطرة التي تؤثر على الولاية

قد تؤثر العواصف الرعدية والأمطار المحتملة المرتبطة بإعصار بيريل على الولاية من الثلاثاء إلى الخميس

توقعات أن تصل مستويات مؤشر جودة الهواء إلى "غير صحي"

تم إصدار تحذيرات بشأن درجات الحرارة في هدسون فالي ومدينة نيويورك وأجزاء من لونغ آيلاند

حثت الحاكمة كاثي هوكول سكان نيويورك اليوم على مراقبة توقعاتهم المحلية حيث أن درجات الحرارة الأعلى من المتوسط مع زيادة الرطوبة ستؤدي إلى ظروف حرارة خطيرة في الأيام المقبلة. قد يؤدي "الشعور بدرجات الحرارة" عند 95 درجة أو أكثر إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الحرارة. أصدرت خدمة الأرصاد الجوية الوطنية تحذيرات بشأن الحرارة في هدسون فالي ومدينة نيويورك وأجزاء من لونغ آيلاند بدءًا من ظهر اليوم. ومن المتوقع أن تستمر الحرارة حتى يوم الثلاثاء. تراقب الولاية أيضًا احتمال حدوث عواصف رعدية وهطول أمطار مرتبطة بإعصار بيريل الذي يبدأ ليلة الثلاثاء ويمتد حتى يوم الخميس في معظم أنحاء الولاية. من الممكن حدوث حالات معزولة من الفيضانات المفاجئة. أصدرت إدارة الحفاظ على البيئة (Department of Environmental Conservation, DEC) والصحة (Department of Health, DOH) أيضًا تحذير صحي حول جودة الهواء في مترو مدينة نيويورك (مدينة نيويورك، روكلاند، ويستشستر) لمنطقة الأوزون اليوم، 8 يوليو، من الساعة 11 صباحًا حتى 11 مساءً. قد يتم إصدار تحذيرات إضافية على مدار الأسبوع حسب ما تقتضيه الظروف.

"يمكن أن تكون موجات الحر خطيرة - وأنا أشجع سكان نيويورك على اتخاذ الاحتياطات اللازمة للبقاء آمنًا أثناء هذا الحر الشديد،" **قالت الحاكمة هوكول.** "راقب توقعات الطقس المحلية، وحافظ على رطوبة جسمك وقم بتأجيل النشاط الخارجي قدر الإمكان."

البقاء بأمان خلال أجواء الحرارة الشديدة

كن على وعي بجودة الهواء

- يمكن أن تؤدي حرارة الصيف إلى تكوين الأوزون على مستوى الأرض، وقد شجعت الحاكمة هوكول مؤخرًا سكان نيويورك على أن يكونوا على وعي بجودة الهواء للمساعدة في حماية الصحة العامة. تُصدر كل من (DEC) و (DOH) إرشادات صحية لجودة الهواء عندما يتوقع خبراء الأرصاد الجوية التابعين إلى (DEC) أن تتجاوز مستويات التلوث بالأوزون والجسيمات الدقيقة قيمة مؤشر جودة الهواء 100، وتعتبر 'غير صحية للفئات الحساسة'. يجب على الأشخاص، خاصةً المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية والمصابين بأمراض الجهاز

التنفسي (مثل الربو)، والأطفال الصغار وكبار السن ومن يمارسون الرياضة في الهواء الطلق، ومن يمارسون أعمالًا شاقة في الهواء الطلق، التفكير في الحد من النشاط البدني الشاق في الهواء الطلق عندما تكون مستويات الأوزون في أعلى مستوياتها (عادةً ما تكون في فترة ما بعد الظهر إلى بداية المساء). عندما ترتفع مستويات الأوزون في الهواء الطلق، فإن الذهاب إلى الداخل يقلِّل عادةً من التعرض للأوزون. يجب على الأفراد الذين يعانون من أعراض مثل ضيق التنفس أو ألم في الصدر أو السعال استشارة الطبيب الشخصي.

- تشجع (DEC) سكان نيويورك على مراجعة مراجعة موقع airnow.gov للحصول على معلومات دقيقة عن توقعات جودة الهواء وظروفه.قم بالتسجيل لتلقي تنبيهات جودة الهواء من خلال موقع إدارة المحافظة على البيئة (DEC) على الإنترنت، وقم بزيارة موقع dec.ny.gov للحصول على تنبؤات ومعلومات محدثة حول مستويات مؤشر جودة الهواء، و موقع (DOH) الإلكتروني للحصول على معلومات حول المخاطر الصحية والاحتياطات المتعلقة بجودة الهواء.

الاستعداد المسبق

- اشترك في تنبيهات NY alerts التي يمكن أن تصل إلى هاتفك وبريدك الإلكتروني والتنبيهات الأخرى المقدمة في مجتمعك المحلي.
- قم بوضع خطة طوارئ عائلية تشمل خطة للبقاء باردًا.
- قم بتركيب مكيفات الهواء وعزل المناطق المحيطة بها، وتغطية النوافذ التي تدخل منها أشعة الشمس في الصباح أو بعد الظهر، ووضع مراوح لزيادة تدفق الهواء.
- قد تكون مؤهلاً للحصول على وحدة تكييف مجانية. يمكن أن يوفر برنامج الإعانة في دفع تكاليف الطاقة المنزلية (Home Energy Assistance Program, HEAP) وحدة تكييف هواء للأسر المؤهلة من حيث الدخل والتي تشمل شخصًا يعاني من حالة طبية موثقة تتفاقم بسبب الحرارة الشديدة، أو الأسر التي لديها أطفال صغار أو كبار في السن. سيستمر قبول الطلبات حتى نفاد التمويل. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمكتب المساعدة المؤقتة وذوي الإعاقة أو اتصل بمكتب المسنين المحلي على الرقم 1-800-342-9871.
- التحق بتدريب مجاني لفيلق تأهب المواطنين واحصل على الأدوات والموارد اللازمة للاستعداد لحالات الطوارئ.

ضربة الشمس والإرهاق - تعرف على الأعراض وما يجب فعله

- ضربة الشمس هي أخطر أنواع الأمراض المرتبطة بالحرارة وهي دائمًا حالة طارئة. اتصل بـ911 على الفور إذا كانت درجة حرارة جسمك أو أحد أفراد أسرتك أعلى من 105 درجة، أو إذا كان النبض سريعًا، أو إذا كان الارتباك أو التنفس سريعًا أو ضحلًا، أو إذا فقدت الوعي. حاول تبريد الشخص بسرعة باستخدام حمام بارد ومراوح وتكييف هواء بارد أثناء انتظار المستجيبين للطوارئ.
- يمكن أن يكون التعرُّق الشديد والإغماء والغثيان أو القيء والدوار والضعف وبرودة الجلد مؤشرات على الإنهاك الحراري، والذي يمكن أن يتصاعد بسرعة إلى ضربة شمس إذا لم يحدث تدخل فوري. يجب نقل الأفراد إلى مكان بارد، ووضع قطعة قماش مبللة باردة على الرقبة والوجه والذراعين.
- ويمكن علاج التشنجات الحرارية في منطقة البطن أو الأطراف، بالانتقال إلى مكان بارد، وتمديد العضلة المتشنجة بلطف، وشرب الماء البارد.
- يمكن العثور على معلومات إضافية، بما في ذلك الإجراءات الخاصة بالرياضيين والمدربين والعمال وأصحاب العمل وبيانات الحرارة والصحة على موقع Extreme Heat الإلكتروني التابع لإدارة الصحة.

- "يمكن أن تكون مثل هذه الحرارة خطيرة - لذا يجب على سكان نيويورك اتخاذ كل الاحتياطات للبقاء في أجواء باردة هذا الأسبوع.

ماذا تفعل أثناء الحر الشديد

- ابقَ في الداخل مع تشغيل مكيف الهواء إن أمكن
- إذا لم يكن لديك إمكانية الوصول إلى مكيف الهواء داخل منزلك، فافتح النوافذ والستائر في الجانب المظلل وأغلقها في الجانب المشمس لمحاولة تبريده. وقد يكون الجو أكثر برودة في الخارج في الظل.
- حدد المناطق المجانية في منطقتك حيث يمكنك الذهاب للبقاء باردًا مثل المكتبة العامة أو حمام السباحة أو المركز التجاري. ابحث عن مراكز التبريد في ولاية نيويورك ومدينة نيويورك.
- اشرب الكثير من السوائل - ويفضل الماء.
- عند العمل في أجواء حارة، يجب أن تشرب كوبًا واحدًا (8 أونصات) من الماء كل 15 - 20 دقيقة. وهذا يعني شرب ما لا يقل عن 24-32 أونصة من الماء في الساعة أثناء الحرارة الشديدة، حتى لو لم تشعر بالعطش. يُعدُّ شرب الماء على فترات زمنية أقصر أكثر فعالية من شرب كميات كبيرة بشكل غير منتظم. يحتاج جسمك إلى الماء ليبقى باردًا. تجنب المشروبات التي تحتوي على الكحول أو الكافيين.
- تغلب على حرارة الجو باستخدام الدش البارد أو الاستحمام بالمياه الباردة.
- خذ فترات راحة منتظمة من النشاط البدني.
- تجنب الأنشطة المجهدة خلال الفترة الأكثر سخونة من اليوم (بين الساعة 11 صباحًا والساعة 4 مساءً).
- ارتدِ ملابس فضفاضة وخفيفة الوزن وفاتحة اللون للمساعدة في الحفاظ على برودة جسمك.
- ابتعد عن الشمس قدر الإمكان.
- ارتدِ واقيًا من الشمس وقبعة جيدة التهوية (مثل القش أو الشبك) عند التعرض للشمس، حتى لو كان الجو غائمًا.

لا تترك أبدًا الأطفال والحيوانات الأليفة دون مراقبة في السيارات الساخنة

- هناك خطر حقيقي وشديد عند ترك الأطفال أو الحيوانات الأليفة دون إشراف في السيارة حتى عندما لا "تشعر" بالحرارة.
- عند 60 درجة في الخارج، يمكن أن تصل درجة حرارة السيارة المغلقة بعد ساعة واحدة فقط إلى 105 درجات.

###

تتوفر أخبار إضافية على www.governor.ny.gov
ولاية نيويورك | الغرفة التنفيذية | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418
سجل للحصول على تحديثات من مكتب الحاكمة: ny.gov/signup | أرسل NEW YORK في رسالة نصية إلى 81336

إلغاء الاشتراك