

# مراكز التبريد وفيروس كورونا الجديد (COVID-19)

تمثل درجات الحرارة المرتفعة تهديدًا كبيرًا لصحة الجمهور. يمكن أن يتسبب التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة أو الحرارة الشديدة والرطوبة وسوء جودة الهواء في مجموعة متنوعة من المشاكل الصحية، بما في ذلك الأمراض المرتبطة بالحرارة، مثل الإنهاك الحراري، وضربة الحرارة، وحتى الموت. مراكز التبريد هي مواقع مخصصة لتوفير الراحة والأمان أثناء درجات الحرارة المرتفعة لأولئك الذين ليس لديهم مكان بارد أو مكيف هواء. إنها إحدى الطرق التي تعمل بها المقاطعة والمدن والمجموعات غير الربحية على حماية صحة الجمهور أثناء الأحداث التي تصبح فيها درجة حرارة الجو مرتفعة.

## 1. ما هو مركز التبريد؟

مراكز التبريد هي أماكن توجد في المجتمع حيث يمكنك التبريد أثناء الطقس الحار، خاصة إذا لم يكن لديك إمكانية الوصول إلى تكييف الهواء. تشمل مراكز التبريد المرافق المملوكة للحكومة في الأماكن المغلقة المكيفة مثل المكتبات ومراكز المجتمع والمسنيين.

## 2. هل مراكز التبريد مفتوحة خلال الوباء؟

نعم، لأن العديد من المواقع - مثل المكتبات ومراكز المجتمع والترفيه، والأعمال التجارية الخاصة مثل المقاهي أو مراكز التسوق أو دور السينما - يتم إغلاقها مؤقتًا بسبب الوباء. يمكنك الحصول على معلومات حول [\(مركز التبريد الموجودة بالقرب منك هنا\) cooling center](#) [near you here](#)، أو يمكنك الاتصال بالرقم 211.

## 3. هل الذهاب إلى مراكز التبريد أمر آمن؟

صحة وسلامة الموظفين والزوّار في مراكز التبريد هي أولويتنا الأولى. قامت المقاطعة بتطوير تعديلات على خطط مركز التبريد مع المدن للتأكد من أنه يمكن تشغيلها بأمان في الطقس الحار والتي تتوافق مع أوامر ومتطلبات مسؤول الصحة من أجل التباعد الجسدي (الاجتماعي). تشمل هذه الاحتياطات ما يلي:

- **القبول.** سيُطلب من الموظفين والزوّار البقاء في منازلهم إذا لم يشعروا بتحسن. سيُطلب من أي شخص يبلغ عن أعراض المرض أو يظهر عليه المرض المغادرة وطلب الرعاية الطبية المناسبة.
- **أغطية الوجه.** لن يسمح بتواجد الضيوف أو الموظفين في مراكز التبريد دون استخدام غطاء للوجه، باستثناء الأطفال الصغار تحت سن الثانية.
- **التباعد الجسدي.** يُنصح الموظفون والزوّار بممارسة التباعد الجسدي (الاجتماعي) من خلال الوقوف على بعد ستة أقدام على الأقل بعيدًا عن الأشخاص الآخرين، باستثناء أفراد الأسرة. سيتم ترتيب الطاولات والكراسي والتصميمات المادية الأخرى لضمان المسافة المناسبة. سيتم تخفيض الحد الأقصى للإشغال بمقدار النصف على الأقل لمنع الازدحام.
- **الاتصالات.** سيتم نشر اللافتات في جميع أنحاء مراكز التبريد لتذكير الموظفين والزوّار بالإجراءات الوقائية الرئيسية بما في ذلك: الطريقة الصحيحة لارتداء أغطية الوجه (تغطية الأنف والفم)، وغسل اليدين، وتغطية العطس والسعال، وتجنب لمس وجوههم.
- **لوازم الوقاية.** سيتم وضع معقم اليدين عند المداخل والمناطق المشتركة. سيتم تجهيز الحمامات بإمدادات كافية لغسل اليدين بالماء والصابون.
- **الوجبات.** المياه المعبأة ستكون متاحة. يُنصح الضيوف بإحضار طعامهم ومشروباتهم الخاصة. سيتم السماح بتوصيل المواد الغذائية. لن تكون هناك ثلاجة أو منطقة تخزين للطعام. لن يُسمح بمشاركة الوجبات إلا مع أفراد الأسرة.
- **التنظيف.** ستتبع مراكز التبريد إجراءات التنظيف والتطهير. سيتم تنظيف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر مثل مقابض الأبواب والدرابزين وأسطح العمل والمقاعد والحمامات والأرضيات في كثير من الأحيان. سيتم جمع القمامة والتخلص منها بانتظام.

## 4. ما سبب أهمية قضاء الوقت في أماكن مكيفة؟

أثناء الطقس الحار، خاصة خلال أيام عديدة من ارتفاع الحرارة المستمرة ودرجات الحرارة العالية بين عشية وضحاها، يمكن أن يساعد قضاء ساعات قليلة على الأقل في تكييف الهواء يوميًا في تقليل خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة. تكييف الهواء مهم بشكل خاص إذا كنت أكبر سنًا، أو لديك أطفال صغار جدًا، أو لديك [\(ظروف صحية معينة\) certain health conditions](#).

# مراكز التبريد وفيروس كورونا الجديد (COVID-19)

## 5. ما هو المرض المرتبط بالحرارة؟

يحدث المرض المرتبط بالحرارة عندما يكون الجسم غير قادر على تبريد نفسه. أكثر الأمراض المرتبطة بالحرارة شيوعاً هي ضربة الحرارة أو ضربة الشمس، الإنهاك الحراري، والتقلصات الحرارية، والطفح الحراري. (تعرف على المزيد حول تحديد أعراض الأمراض المتعلقة بالحرارة وما يجب فعله) [.Learn more about identifying the symptoms of heat-related illness and what to do](#)

## 6. ما الخطوات الأخرى التي يجب أن أتخذها للتبريد أثناء الحرارة الشديدة؟

إذا لم تتمكن من الوصول إلى مركز التبريد، فحاول إغلاق ظلال الستائر والستائر، وشرب الكثير من الماء أو السوائل غير الكحولية والخالية من الكافيين، والاستحمام أو الاغتسال بالماء البارد، والحد من ممارسة الأنشطة الشاقة، ومحاولة تجنب استخدام الموقد أو الفرن.

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

إذا كانت لديك أية أسئلة، فيرجى الاتصال بالرقم 211 للحصول على المساعدة.

## لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات والنصائح، يرجى زيارة صفحة الويب "حافظ على صحتك في درجات الحرارة المرتفعة" على موقع الويب <http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm>.