



تغلب على الطقس الحار في شيكاغو

حافظ على انتعاشك أثناء شدة الحرارة.

تتمتع مدينة شيكاغو بخدمات متاحة لمساعدة سكانها على مواكبة ظروف الطقس القاسية بأمان. ستصبح هذه الموارد أكثر تأثيرًا بفضل دعمك. ابذل جهدًا خاصًا لتفقد أحوال أصدقائك وجيرانك أثناء موجة الحر، وخاصةً إذا كانوا من كبار السن أو الأطفال الصغار أو يعيشون بمفردهم أو من ذوي الاحتياجات الخاصة.

الاتصال بالرقم 3-1-1 من أجل:

- حدد مركز مكيف مفتوح بالقرب منك.
- طلب فحص السلامة لشخص ما.

نصائح حول الطقس الحار:

- اشرب ماءً كثيرًا وتجنب المشروبات الكحولية والقهوة والمشروبات الغازية.
- تجنب الخروج في الحرارة الشديدة.
- إذا لم يكن لديك مكيف هواء، فاترك الستائر مسدلة وحاجبات الشمس مغلقة مع فتح النوافذ قليلاً.
- إذا اضطررت إلى الخروج، فابحث عن الظل.
- أبقِ المصابيح الكهربائية مطفأة أو مفصولة.
- قلل استخدام الموقد أو الفرن إلى أدنى حد.
- ارتدِ ملابس قطنية خفيفة فضفاضة.
- استحم لتصبح منتعشًا.
- لا تترك أي فرد (بما في ذلك الحيوانات الأليفة) في سيارة مركونة، ولو لدقائق معدودة.
- لا تترك أبدًا الأطفال أو كبار السن أو من يحتاجون إلى رعاية خاصة خلال فترات حرارة الصيف الشديدة.
- يجب على كبار السن وغيرهم ممن يعانون الحساسية تجاه الحرارة الشديدة الاتصال بالأصدقاء أو الجيران أو الأقارب بشكل دوري على مدار اليوم.
- اطلب المساعدة إذا شعرت بأعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة.

تذكر

تفقد أحوال الأقارب والجيران والأصدقاء. إذا لم تتمكن من التواصل مع أحدهم، فاتصل على الرقم 3-1-1 واطلب إجراء فحص للسلامة.



المراكز المكيفة

تقدم مراكز خدمات المجتمع التابعة لإدارة DFSS ومراكز كبار السن الراحة خلال فترات الحرارة الشديدة.

مراكز الخدمة المجتمعية

مفتوح من الاثنين إلى الجمعة، من 9:00 صباحًا إلى 5:00 مساءً

Martin Luther King Center
4314 S. Cottage Grove

Trina Davila center
4312 W. North Ave.

Garfield Center
10 S. Kedzie Ave.

South Chicago Center
8650 S. Commercial Ave.

Englewood Center
1140 W. 79th St.

North Area Center
845 W. Wilson Ave.

مراكز كبار السن

مفتوح من الاثنين إلى الجمعة، من 8:30 صباحًا إلى 4:30 مساءً

Northwest Senior Center
3160 N. Milwaukee Ave.

Southwest Center
6117 S. Kedzie Ave.

Northeast Senior Center
2019 W. Lawrence Ave.

Southeast Senior Center
1767 E. 79th St.

Central West Center
2102 W. Ogden Ave.

Renaissance Court
78 E. Washington

10:00 صباحًا - 5:00 مساءً

للحصول على مأوى، اتصل على الرقم 1-311.

المراكز المكيفة الأخرى

بالإضافة إلى المراكز المكيفة لـ DFSS، هناك ما يقرب من 300 مرفق مزود بالمكيفات بما في ذلك مكتبات شيكاغو العامة، ومرافق منطقة شيكاغو للحدائق، وكلليات المدينة، ومراكز الشرطة، ومراكز كبار السن الفرعية.



اتصل على 1-311 لتحديد مكان المأوى، للعثور على أقرب مر مكيف ولإجراء فحوصات الرفاهية لكبار السن والجيران الذين ليس لديهم مأوى. للحصول على قائمة بالمراكز المكيفة الإضافية في المدينة، وساعات العمل، ولتحديثات حول توفر المرافق، يرجى زيارة الرابط الموجود في رمز الاستجابة السريعة.