



# تغلب على حرارة الجو!

## 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:

- معرفة مركز مكيا فالكرب 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.



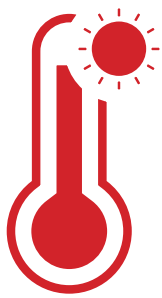
تذكّر

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

**DFSS**

Department of Family  
and Support Services





# المراكز المكيفة

## مراكز الخدمة المجتمعية

ساعات عمل المراكز المكيفة: من 9 صباحًا إلى 5 مساءً (الاثنين - الجمعة)

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

ساعات عمل المراكز المكيفة: من الساعة 8:30 صباحًا إلى الساعة 4:30 مساءً (الاثنين - الجمعة)

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  
من 10 صباحًا إلى 5 مساءً

## المواقع البديلة

تعمل مكاتب ومنتزهات شيكاغو أيضًا بصفقتها مراكز مكيفة أثناء الحرارة الشديدة. تحقق مع منتزهك المحلي، أو مكتبك، أو مركز الشرطة للحصول على مواقع المراكز المكيفة وساعات عملها.

بادر بزيارة [311.CHICAGO.GOV](http://311.CHICAGO.GOV) أو اتصل على الرقم 1-311 للحصول على آخر تحديثات المعلومات حول المراكز المكيفة بالمدينة

**DFSS**

Department of Family  
and Support Services



\*مركز Garfield Center متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لحماية السكان!