



# لتبقى شيكاغو باردة

## حافظ على تمتعك بالبرودة خلال الطقس شديد الحرارة.

توفر مدينة شيكاغو خدمات لمساعدة السكان على التعامل بأمان مع أحوال الطقس الشديدة. وستكون تلك الموارد أكثر تأثيرًا بدعمك. فلتبذل جهدًا خاصًا للاطمئنان على أصدقائك وجيرانك خلال الموجات الحارة، بالأخص إذا كانوا كبارًا في السن أو أطفالًا صغارًا أو يعيشون بمفردهم أو من ذوي الاحتياجات الخاصة.

## اتصل على الرقم 3-1-1 من أجل:

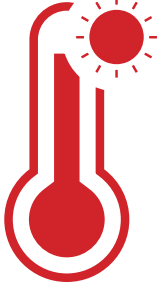
- معرفة مركز تبريد قريب منك مفتوح للعمل.
- طلب فحص سلامة لأحد الأشخاص.

## نصائح تساعد في التصدي للطقس الحار:

- اشرب الكثير من الماء مع تجنب المشروبات الكحولية والقهوة والصودا.
- تجنب الخروج في الحرارة الشديدة.
- إذا لم تكن تمتلك مكيفًا للهواء، فاسدل ستائر الروول وأغلق ستائر الشرائح مع ترك النوافذ مفتوحة قليلًا.
- إذا وجب الخروج، فالزم الظل.
- أبق مصابيح الإضاءة الكهربائية مطفأة.
- قلل من استخدام الفرن أو الموقد في منزلك.
- ارتد ملابس قطنية فضفاضة وخفيفة.
- خذ حمامًا باردًا في حوض الاستحمام أو تحت الدش.
- لا تترك أي شخص (بما في ذلك الحيوانات الأليفة) في سيارة مصفوفة، حتى ولو لبضع دقائق.
- لا تترك مطلقًا الأطفال أو كبار السن أو أولئك الذين يحتاجون إلى رعاية خاصة في أثناء فترات حرارة الصيف الشديدة.
- ينبغي لكبار السن وغيرهم ممن قد يكون لديهم حساسية تجاه الحرارة الشديدة أن يتواصلوا مع الأصدقاء أو الجيران أو الأقارب بصورة دورية خلال اليوم.
- اطلب المساعدة إذا شعرت بأعراض أمراض ذات صلة بالحرارة.



يجب الاطمئنان على الأقارب والجيران والأصدقاء. إذا لم تتمكن من التواصل معهم، فاتصل على الرقم 3-1-1 واطلب إجراء فحص سلامة.



# مراكز التبريد

مراكز الخدمات المجتمعية ومراكز كبار السن التابعة لإدارة خدمات الأسرة والدعم (DFSS) توفر المساعدة للتخفيف من وطأة فترات الحرارة الشديدة.

## مراكز الخدمات المجتمعية

متاحة للعمل من الإثنين إلى الجمعة، بدءًا من الساعة 9:00 صباحًا حتى 5:00 مساءً

**Martin Luther King Center**  
4314 S. Cottage Grove

**\*Garfield Center**  
10 S. Kedzie Ave.

**Englewood Center**  
1140 W. 79th St.

**Trina Davila Center**  
4312 W. North Ave.

**South Chicago Center**  
8650 S. Commercial Ave.

**North Area Center**  
845 W. Wilson Ave.

## مراكز كبار السن

متاحة للعمل من الإثنين إلى الجمعة، بدءًا من الساعة 8:30 صباحًا حتى 4:30 مساءً

**Northwest Senior Center**  
3160 N. Milwaukee Ave.

**Northeast Senior Center**  
2019 W. Lawrence Ave.

**Central West Center**  
2102 W. Ogden Ave.

**Southwest Center**  
6117 S. Kedzie Ave.

**Southeast Senior Center**  
1767 E. 79th St.

**Renaissance Court**  
78 E. Washington

10:00 صباحًا - 5:00 مساءً.

## مراكز التبريد الأخرى

بالإضافة إلى مراكز التبريد التابعة لإدارة DFSS، هناك ما يقرب من 300 منشأة تبريد بما في ذلك: مكتبات شيكاغو العامة، ومنشآت Chicago Park District (الإدارة المحلية لحدائق شيكاغو)، وكلليات المدينة وأقسام الشرطة ومراكز كبار السن في الأحياء.

لمزيد من المعلومات، اتصل على الرقم 3-1-1 أو امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) ضوئيًا للاطلاع على قائمة مراكز التبريد الموجودة لدينا على مستوى المدينة.

\* مركز Garfield Community Service Center مفتوح للتبريد من الساعة 9 صباحًا حتى 5 مساءً. وبالنسبة لأولئك الذين يحتاجون إلى البقاء في مأوى، فإن مركز Garfield Center مفتوح 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.

