

اهتمّوا بأنفسكم عندما يكون الطقس حارًا.

نصائح مفيدة للمحافظة على برودة الجسم

- اشربوا الماء. ابتعدوا عن شرب الكحول والمشروبات السكرية.
- تناولوا الوجبات الخفيفة المالحة لتحل محل نمية الملح التي تفقدونها من خلال العرق الشديد
- استحمّوا بماء بارد تحت الدش أو في البانيو.
- استخدموا مروحة لخلق تهوية.
- لبسوا ملابس فاتحة اللون وفضفاضة
- تجنّبوا استخدام الموقد أو الفرن.
- أجّلوا الأنشطة الخارجية للصباح أو المساء، إذا أمكن ذلك

الإرهاق الحراري | المرض الحراري الخفيف

- | | |
|------------------------------|--|
| علامات الإصابة: | الأشياء التي عليكم عملها: |
| • نبضات القلب السريعة | • خلع الملابس الإضافية |
| • التنفس الضحل | • استريحوا في مكان بارد |
| • العرق الشديد | • اشربوا الماء. تناولوا وجبة خفيفة مالحة |
| • الضعف أو التشنج في العضلات | • قدموا دشًا، أو حمامًا فاترًا - وليس باردًا - أو منشفة للغسل |
| • الدوار أو الإغماء | • حصلوا على العناية الطبية إذا استمرت الأعراض أكثر من ساعة واحدة (١) |
| • الغثيان أو القيء | |

ضربة شمس | مرض مميت

- | | |
|---------------------------------------|---|
| علامات الإصابة: | الأشياء التي عليكم عملها: |
| • الالتباس | • اتصلوا بالرقم ٩-١-١ في الحال! |
| • فقدان تنسيق الحركة | • انتقلوا إلى مكان بارد |
| • النبض السريع | • قدموا رشقات من الماء فقط في حالة اليقظة الكاملة |
| • بشرة ساخنة، أو ناشفة أو متعركة جدًا | • قدموا دشًا، أو حمامًا فاترًا - وليس باردًا - أو منشفة للغسل |
| • صداع مؤلم | |
| • نوبات صرعية أو غيبوبة | |