

اهتمّوا بأنفسكم عندما يكون الطقس حاراً

ضربة شمس

- لا يستطيع الجسم ضبط حرارته ويمكن أن يؤدي ذلك إلى الموت أو الإعاقة. علامات الإصابة:
 - حرارة الجسم ١٠٣ درجة فهرنهايت / ٣٩,٤ درجة سليزية وما فوق
 - ارتباك
 - نبض سريع
 - فقدان تنسيق الحركة
 - سخونة عالية أو جفاف الجلد أو التعرّق الغزير
 - صداع نابض
 - نوبات صرعية ، غيبوبة
- الأشياء التي يتوجّب عملها تجاه أحد مصاب بضربة الشمس:
- يجب الاتصال بـ ٩١١.
 - وضع المصاب في منطقة باردة ومظللة.
 - تقديم الماء
 - اعرضوا عليهم الاستحمام بماء بارد تحت الدش أو في البانيو أو تمسّيح الجسم بإسفنجة.

الإنهاك الحراري

- اعتلالات مرضية خفيفة جراء الحر. علامات الإصابة:
 - سرعة دقّات القلب والتنفّس الضحل
 - تعرّق شديد
 - ضعف شديد
 - دوخة
 - غثيان وقيء
- الأشياء التي عليكم عملها:
- خلع الملابس التي لا لزوم لها.
 - الاستراحة في منطقة باردة.
 - الإكثار من شرب الماء.
 - الاستحمام بماء بارد تحت الدش أو في البانيو أو تمسّيح الجسم بإسفنجة.

نصائح مفيدة للمحافظة على برودة الجسم

- اكرثوا من شرب الماء بأكثر من المعتاد، ولا تنتظروا حتى تحسّوا بالعطش.
- ابتعدوا عن شرب الكحول والمشروبات السكرية.
- استحمّوا بماء بارد تحت الدش أو في البانيو.
- استخدموا مروحة لخلق تهوية.
- ارتدوا ملابس خفيفة وفضفاضة.
- تجنّبوا استخدام الموقد أو الفرن.



لمزيد من المعلومات تفضّلوا بزيارة الموقع الإلكتروني
www.cdc.gov/extremeheat

