

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.
- استخدموا مبرّد بارد تحت الدش أو في البانيو.
- استخدموا مروحة لخلق تهوية.
- لبسوا ملابس فاتحة اللون وفضفاضة.
- تجنبوا استخدام الموقد أو الفرن.
- أجّلوا الأنشطة الخارجية للصباح أو المساء، إذا أمكن ذلك.

الإرهاق الحراري | المرض الحراري الخفيف

علامات الإصابة:

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

ضربة شمس | مرض مميت

علامات الإصابة:

- الالتهاب
- فقدان تنسيق الحركة
- النبض السريع
- بشرة ساخنة، أو ناشفة أو متعرقّة جدًّا
- صداع مؤلم
- نوبات صرعية أو غيبوبة
- الأشياء التي عليكم عملها:
- اتصلوا بالرقم ٩-١-١ في الحال!
- انتقلوا إلى مكان بارد
- قدموا رشقات من الماء فقط في حالة اليقظة الكاملة
- قدموا دشا، أو حمامًا فاترًا - وليس باردًا - أو منشفة للغسل