

في حالة توقعك الإصابة بضربة شمس أو حدوثها...

- تمهّل. وتجنّب النشاط المسبب للإجهاد.



- ابق داخل المبنى قدر الإمكان.



- ارتدي ملابس خفيفة، فاتحة اللون.



- اشرب كمية كبيرة من الماء بانتظام وعلى فترات كثيرة.



- تناول وجبات صغيرة وعلى فترات أكثر من المعتاد.



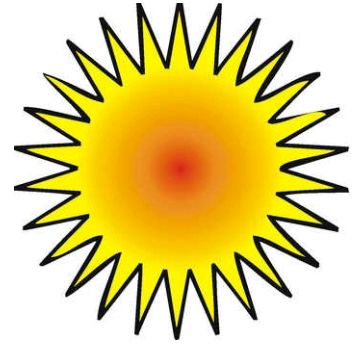
- تجنّب استعمال أقراص الملح ما لم ينصحك الطبيب بذلك.

يمكن أن يسبب الإرهاق الناجم عن الحرارة صدمة خفيفة كما يمكن أن يؤدي إلى ضربة الشمس، وهي حالة يمكن أن تهدد الحياة بالخطر.

تذكّر: اشرب قدرا كبيرا من الماء في أثناء الموجة الحارة وتناول وجبات أصغر حجما وعلى فترات أكثر.

الموجات الحارة

تشمل الأخطار التي نواجهها في أثناء فترات الموجات الشديدة الحرارة ما يلي:



التقلصات العضلية بسبب الحرارة: هذه آلام وتشنجات عضلية بسبب الإجهاد الشديد. وهي من العلامات المبكرة التي تدل على أن الجسم يعاني من الحرارة.

الإرهاق بسبب الحرارة: يحدث هذا عادة عندما يقوم الأشخاص بالتمارين الرياضية الشاقة أو العمل في مكان حار ورطب مما يؤدي إلى فقدان الجسم للسوائل نتيجة لكثرة العرق.



يزيد تدفق الدم إلى الجلد، مما يسبب نقصا في تدفق الدم إلى الأعضاء الحيوية. وينتج عن هذا أحد أشكال الصدمة الخفيفة. وفي حالة عدم معالجتها، قد يعاني الضحية من ضربة شمس.

ضربة الشمس: ضربة الشمس تعرّض الحياة للخطر



يتوقف جهاز ضبط حرارة الجسم عند الضحية عن العمل، وهو الجهاز الذي يفرز العرق لتبريد الجسم. ويمكن أن ترتفع درجة حرارة الجسم حتى ينجم عنها الإضرار بالمخ والوفاة في حالة عدم تبريد الجسم سريعا.



Public Health
Prevent, Promote, Protect
Fargo Cass Public Health

Text from "Are You Prepared?" by the Cass (ND) and Clay (MN) Emergency Planning Partnerships. Created with funding provided by Fargo Cass Public Health through the Cities Readiness Initiative (CRI) Adapted by Healthy

Roads Media (www.healthyroadsmedia.org)