

## لوك: الوقاية من ضربات الشمس

## شيئاًًاً بأعراض الإصابة بضربات الشمس

قد تظهر بعض الأعراض التي تدل على الإصابة بضربات الشمس على

**الشخص المصاب قبل فقدانه للوعي مثل:**

1. الشعور بارتفاع عالي في درجة حرارة الجسم.
2. صداع شديد في الرأس.
3. الشعور بالدوخة والغثيان.
4. التعرق الشديد.
5. الشعور بالارتباك وعدم الراحة.
6. ضعف العضلات.
7. تسارع بنبضات القلب.
8. جفاف البشرة واحمرارها.
9. وأحياناً يشعر المصاب بصعوبة في التنفس والبلع.



## رقم الطوارئ الموحد

في حالة ظهور أي من الأعراض السابقة، يجب اتخاذ الاحتياطات الازمة، وفي حال تعرض المصاب لفقدان الوعي يجب عمل بعض الإجراءات كالإسعافات الأولية لحين نقله إلى المستشفى أو الاتصال برقم الطوارئ الموحد (911).



قد يتعرض بعض الأشخاص لضربات الشمس نتيجة التعرض المفرط لأشعة الشمس المباشرة، وخاصة في فصل الصيف وفي المناطق ذات المناخ الحار. مما يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم لذلك، من المهم اتخاذ التدابير الوقائية وطرق الإسعاف للمصابين وذلك للحفاظ على صحتنا وعدم الإصابة بها.

### بعض النصائح الهامة للوقاية من ضربات الشمس:

1. شرب السوائل: **شرب الماء:** تأكد من شرب كمية كافية من الماء، وخاصة في الأجزاء الحارة. يُفضل شرب الماء بانتظام حتى لو لم تشعر بالعطش.
2. ارتداء الملابس المناسبة **الأقمشة الخفيفة:** اختار ملابس فضفاضة ومصنوعة من مواد طبيعية مثل القطن ذات الألوان الفاتحة.
3. تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة **الطبعات والنظارات الشمسية:** ارتدي قبعة عريضة الحواف ونظارات شمسية لحماية وجهك وعينيك من الأشعة الضارة.
4. تحفيظ النشاطات الشاقة **التعرض المباشر:** يجب عدم التعرض لفترات طويلة لأشعة الشمس المباشرة خلال ساعات ذروتها ما بين الساعة 10 صباحاً و4 مساءً.
5. طبيعة العمل: إذا كانت طبيعة عملك تستوجب العمل تحت أشعة الشمس عليك أن تأخذ قسطاً من الراحة بين الحين والآخر بالإضافة إلى شرب كميات كبيرة من السوائل.
6. تحفيظ النشاطات الشاقة: إذا كنت تمارس الرياضة أو الأنشطة البدنية، حاول القيام بها في الصباح الباكر أو بعد غروب الشمس.

# شارٹاً: الأعـضـاف المـصـابـين بـضـربـات الشـمـس



مِنْ كُلِّ ذِي الْأَكْلِ إِلَى الْعَامِرِ

مديرية الإعلام والشرطة المجتمعية / قسم إعلام الدفاع المدني



## ضربات الشمس

الوقاية - الأعراض - الإنقاذ



تعتبر ضربات الشمس من الحالات الخطيرة التي يمكن أن تؤثر على الأشخاص في حال التعرض المباشر لأشعة الشمس، ويمكن أن تكون هذه الحالات مهددة لحياة المصابين إذا لم يتم إسعافهم بشكل سريع وفعال.

### فيجب إسعاف الشخص المصاب بشكل فوري بالإجراءات التالية:

- **نقل المصاب إلى مكان بارد:** انقل الشخص إلى مكان مظلل ويعيد عن أشعة الشمس أو نقله إلى مكان مكيف إن كان ذلك ممكناً.
- **تبريد الجسم:** وضع الماء البارد أو الكمامات المبللة على جسم المصاب. ويمكنك أيضاً استخدام رذاذ الماء أو استعمال المروحة، وإذا لاحظت ارتداء المصاب ملابس ثقيلة أو أكمام طويلة فانزع بعضها لتساعد المصاب على تبريد درجة حرارة جسمه.
- **شرب السوائل:** إذا كان الشخص واعياً، قدم له الماء أو مشروبات باردة. وتجنب المشروبات الغازية أو المشروبات المحتوية على الكافيين.
- **مراقبة الحالة:** مراقبة العلامات الحيوية للمصاب كالتنفس ودرجة حرارة المصاب ورافق مستوى الوعي.
- **طلب المساعدة الطبية:** إذا كانت الأعراض شديدة أو لم تتحسن الحالة، وإذا فقد المصاب وعيه، فيجب عليك اتخاذ الإجراءات اللازمة لإنعاشة. ونقله على الفور إلى أقرب مستشفى.

أو الاتصال برقم الطوارئ الموحد (911) للحصول على المساعدة الطبية الفورية لحين وصول سيارة الإسعاف.