

## ثانياً: أعراض الإصابة بضربات الشمس

قد تظهر بعض الأعراض التي تدل على الإصابة بضربات الشمس على الشخص المصاب قبل فقدانه للوعي مثل:

1. الشعور بارتفاع عالٍ 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 .

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



## أولاً: الوقاية من ضربات الشمس

قد يتعرض لبعض 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 الأجواء الحارة. يُفضل شرب الماء بانتظام حتى لو لم تشعر بالعطش.
  - شرب العصائر: تكون مفيدة جداً وخصوصاً العصائر الطبيعية من الحمضيات وذلك لتعويض ما يفقده الجسم من الفيتامينات والأملاح الضرورية أثناء التعرق.
2. ارتداء الملابس المناسبة
  - الأقمشة الخفيفة: اختر ملابس فضفاضة ومصنوعة من مواد طبيعية مثل القطن ذات الألوان الفاتحة.
  - القبعات والنظارات الشمسية: ارتد قبعة عريضة الحواف ونظارات شمسية لحماية وجهك وعينيك من الأشعة الضارة.
3. تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة
  - التعرض المباشر: يجب عدم التعرض لفترات طويلة لأشعة الشمس المباشرة خلال ساعات ذروتها ما بين الساعة 10 صباحاً و4 مساءً.
  - 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.
4. تخطيط الأنشطة الخارجية
  - تجنب النشاطات الشاقة: إذا كنت تمارس الرياضة أو الأنشطة البدنية، حاول القيام بها في الصباح الباكر أو بعد غروب الشمس.



مديرية الإعلام والشرطة المجتمعية / قسم إعلام الدفاع المدني

## ثالثاً: الإسعاف للمصابين بضربات الشمس

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 وبعيد عن أشعة الشمس أو نقله إلى مكان مكيف إن كان ذلك ممكناً.
- تبريد الجسم: وضع الماء البارد أو الكمادات 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 وراقب مستوى الوعي.
- طلب المساعدة الطبية: إذا كانت الأعراض شديدة أو لم تتحسن الحالة، أو إذا فقد المصاب وعيه، فيجب عليك اتخاذ الإجراءات اللازمة لإنعاشه. ونقله على الفور إلى أقرب مستشفى.

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

# ضربات الشمس

الوقاية - الأعراض - الإسعاف

