

ضربة الشمس... وطرق التعامل معها



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 أسعافهم بشكل سريع وفعال.

أعراض ضربة الشمس والإجهاد الحراري

- 01 ارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة فقد تصل أحيانا وخلال 15 دقيقة فقط إلى 41 درجة.
- 02 شعور قوي بالعطش والصداع
- 03 شعور بالتعب والإرهاق
- 04 فقدان الوعي
- 05 الشعور بالارتباك أو ربما الهلوسة
- 06 تسارع في نبضات القلب

الإسعافات الأولية

- نقل المصاب لمكان بارد.
- فك ملابس المصاب.
- مساعدة المصاب على الإستلقاء بشكل مريح على ظهره.
- يمكن أن يتم تغطيته بشرشف في حال كان يشعر بالبرد.
- إذا كان المصاب يشعر بالألم في العضلات فيمكن إعطاؤه مسكن للألم.
- حال كان المصاب في وعيه يجب إعطاؤه كمية كبيرة من السوائل الدافئة.
- يمكن إعطاء المصاب قهوه وشاي لأنهما يساعدان في تنبيه القلب وتحسين الدورة الدموية.
- نقل المصاب إلى المستشفى إذا لم يتمثل للشفاء أو التحسن.

الوقاية

1. شرب السوائل:
 - شرب الماء: تأكد من شرب كمية كافية من الماء، وخاصة في الأجواء الحارة. يفضل شرب الماء بانتظام حتى لو لم تشعر بالعطش.
 - شرب العصائر: تكون مفيدة جدا 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.
 - 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 صباحا و4 مساءً.
 - طبيعة العمل: إذا كانت طبيعة عملك تستوجب العمل تحت أشعة الشمس عليك أن تأخذ قسطاً من الراحة بين الحين والآخر بإضافة 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.

في حالة الطوارئ لا تردد بالاتصال على :

911

رقم الطوارئ الموحد

مديرية الإعلام والشرطة المجتمعية / قسم إعلام الدفاع المدني

