



نصائح عامة للحفاظ على السلامة في الصيف

- ارتداء الملابس الخفيفة، ذات الألوان الفاتحة، التي لا تحبس الهواء عن الشخص
- الاستمتاع بالأنشطة الخارجية خلال الفترات الأكثر انتعاشًا في اليوم
- الإكثار من شرب الماء
- تجنب أشعة الشمس
- استخدام واقي الشمس
- السباحة فقط في المناطق التي يتواجد فيها عمال الإنقاذ

لا تترك ولدك أبدًا في سيارة حامية

خذ الاستعدادات اللازمة قبل قدوم موجة الحر! وتنبه إلى الأذى الناجم عن ارتفاع درجات الحرارة

تتعرض لضربة الشمس عندما لا يتمكن جسمك من التحكم بدرجات حرارته. قد تصل إلى 106 درجة فهرنهايت أو تتخطاها في غضون 10 إلى 15 دقيقة، ما قد يتسبب لك بإعاقة دائمة أو بوفاة. تشمل أعراضها ما يلي:

- تشوش العقل، تغير المزاج، تلثم الكلام
- فقدان الوعي (الوقوع في غيبوبة)
- نوبات الصرع
- ارتفاع درجة حرارة الجسم بشكل حاد
- جفاف البشرة أو التعرق بغزارة

تتعرض للإرهاق الحراري بسبب فقدان كمية كبيرة من الماء والملح، الناتج عادةً عن التعرق الزائد. ويؤثر ذلك عادةً على كبار السن، والأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، والذين يعملون في بيئات حارة. تشمل أعراضها ما يلي:

- الصداع
- الغثيان
- الدوخة
- الضعف
- التهيّج
- العطش
- التعرق الشديد
- ارتفاع درجات حرارة الجسم
- قلة البول

الإسعافات الأولية للمصاب بإرهاق حراري الحرارة:

- الاتصال بالرقم 911 للحصول على الرعاية الطبية الطارئة.
- عدم إعطاء الماء لشخص فاقد الوعي.
- ملازمة الضحية إلى حين وصول خدمات الطوارئ الطبية.
- نقل الضحية إلى منطقة مظلمة ومبردة والقيام بنزع ملابسها الخارجية.
- تبريد جسم الضحية بسرعة:
 - الاستحمام بالماء البارد أو حمام الثلج، عند الإمكان
 - تبليل الجسم
 - ترطيب الجلد والرأس والرقبة والإبطين والفخذ بقطعة قماش مبللة وباردة
 - نزع الملابس بالماء البارد



الحفاظ على السلامة في محيط منزلك

- الإشراف على الشواية عند استخدامها
- عدم القيام بالشواء في الداخل أبدًا
- إبقاء الشواية في الخارج، بعيدًا عن المنزل أو سطح الفناء، أو أغصان الأشجار، أو أي شيء قد تشتعل فيه النيران.
- تغطية النوافذ بالستائر أو مظلات الشمس
- تركيب مكيف هواء للهواء البارد
- استخدام المراوح الكهربائية لتوزيع الهواء



Sources:

[Heat Stress Related Illness | NIOSH | CDC](#)

[Summer Safety: Keeping Healthy Under the Sun | NAFC Clinics](#)