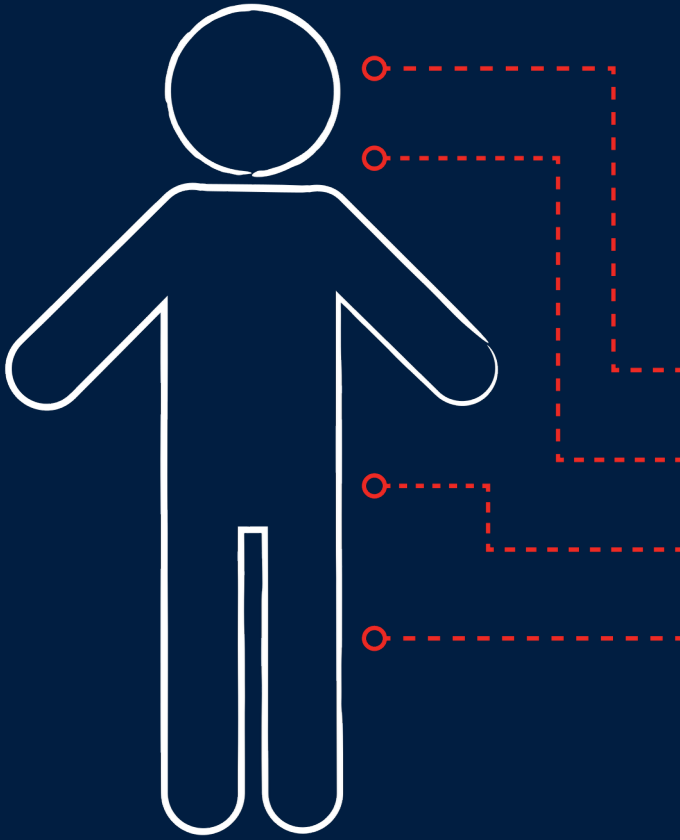


ما هو :



يحدث عندما يستخدم الجسم كمية
من الماء أكثر مما يتم استهلاكه

ما الذي يسببه:

صداع، دوخة أو ارتباك

جفاف الفم

قلة البول أو تغير لونه إلى الغامق

تقلصات أو شد في بعض العضلات

كيفية المساعدة:

2. **تجنب** المشروبات التي تحتوي
على الكافيين أو الكحول لأنها قد
تزيد الحالة سوءًا



1. تأكد من أن الشخص المصاب
بالجفاف **يشرب** الكثير من الماء



ضربة شمس

ما هي :

هي تلف في الجلد ناتج عن
التعرض المفرط لأشعة
الشمس

ما الذي تسببه:

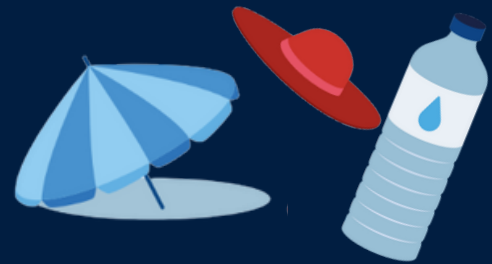
قد يشعر الجلد بالحرارة والألم ويبدو
أكثر احمرارًا من المعتاد

قد تظهر بثور على الجلد

ممكن أن تظهر هذه الأعراض بعد ما
يصل إلى 5 ساعات من التعرض

كيفية المساعدة:

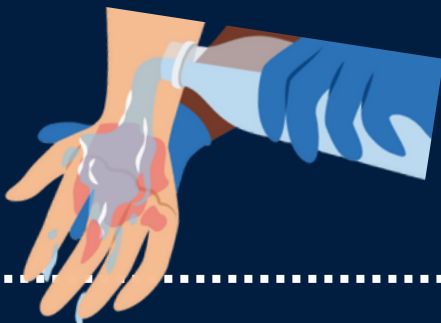
1. انقل الشخص إلى **الظل** وشجّعه على
شرب الماء



3. يمكن أن تساعد كريمات ما بعد
الشمس في **تخفيف** حروق الشمس
الخفيفة



2. قم **بتبريد** الجلد المصاب بوضعه في
حمام بارد أو وضع كمادات ماء باردة عليه



4. إذا ظهرت بثور على الجلد أو كان
هناك تلف، **استشر طبيبًا**



الإنهاك الحراري

المركز المرجعي العالمي
للإسعافات الأولية



ما هو:

يحدث عندما يفقد الجسم كمية
كبيرة من الماء والملح

ما الذي يسببه:

صداع، دوخة أو ارتباك

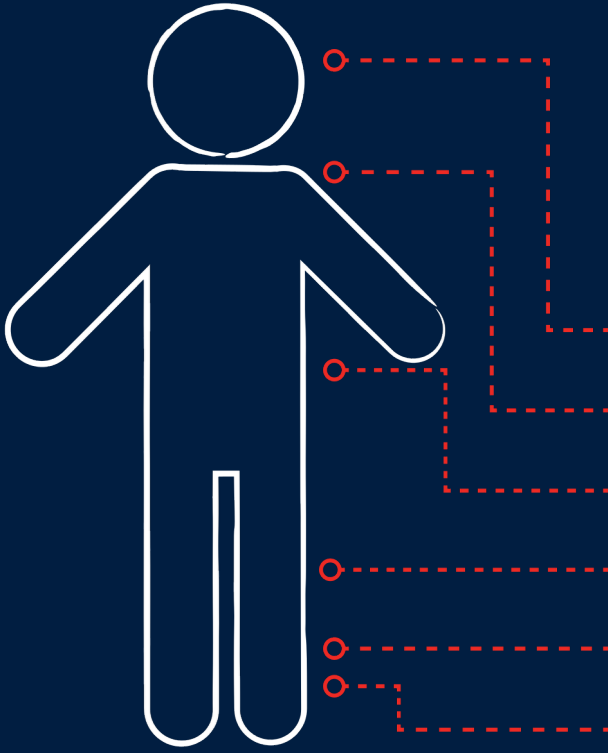
تنفس سريع

الشعور بالغثيان

التعرق وبرودة الجلد عند لمسه

درجة حرارة طبيعية أو مرتفعة بشكل معتدل

تقلصات عضلية



كيفية المساعدة:

1. انقل الشخص إلى مكان بارد وضعه في وضع مريح للراحة



2. شجّعه على شرب الكثير من الماء لتعويض السوائل المفقودة



3. إذا ساءت حالته، اتصل بخدمات الطوارئ فورًا



4. اطلب المشورة الطبية حتى لو بدا أن الشخص قد تعافى تمامًا



ضربة حرارة

ما هي:

يحدث ذلك عندما ترتفع حرارة الجسم بشكل كبير ولا يستطيع تبريد نفسه

ما الذي تسببه:

صداع نابض

تدهور سريع في الحالة، قد يؤدي إلى فقدان الوعي

الجلد حار وجاف ونبض سريع

حرارة الجسم تتجاوز 40 درجة مئوية

ضربة الحرارة حالة طارئة مهددة للحياة!

كيفية المساعدة:

1. انقل المصاب إلى مكان بارد وأزل عنه الملابس الخارجية



2. اتصل بخدمات الطوارئ أو اطلب من شخص آخر القيام بذلك



3. ابدأ فورًا **بتبريد الجسم**: إذا أمكن، اغمر جسم الشخص بالكامل (من الرقبة إلى الأسفل) في ماء بدرجة حرارة بين 1 و26 درجة مئوية حتى تنخفض درجة حرارة الجسم إلى أقل من 39 درجة مئوية. إذا لم يكن الغمر ممكنًا، استخدم طرق التبريد البطيئة أو السلبية:

اجعل الشخص يجلس، **ولفّه بخفة بملاءة** واسكب عليه ماءً باردًا **بانتظام**. إذا لم تتوفر ملاءة، استخدم إسفنجة مبللة استخدم مروحة أيضًا استمر في التبريد حتى وصول المساعدة.