

تغلب -على- الحر



ARLINGTON
VIRGINIA
Public Health

شديدة

متوسطة

خفيفة

أعراض ارتفاع الحرارة

تشوش الذهن
فقدان الوعي
نوبات
سرعة النبض
التنفس السريع

غثيان
دوخة
صداع
تعب
فقدان التوازن
تقيؤ

تورم اليدين والقدمين
تشنجات العضلات
بشرة رطبة وباردة
طفح جلدي أحمر ذو نتوءات

إجراءات الإسعافات الأولية

الاتصال برقم 911
نقل الشخص إلى مكان بارد
وضع الثلج أو الماء على الجسم
عدم إعطائه ماء للشرب

نقل الشخص إلى مكان بارد
وضع كمادات مبللة على الجسم
إعطاء الشخص رشقات من الماء
وضع الشخص على ظهره، ورفع
ساقيه

نقل الشخص إلى مكان بارد
وضع كمادات مبللة على الجسم
إعطاء الشخص رشقات من الماء
وضع الشخص على ظهره، ورفع
ساقيه

الحصول على المساعدة الطبية

الاتصال برقم 911

إذا لم تتحسن الأعراض، اطلب
مساعدة طبية واتصل بالرقم 911

إذا لم تتحسن الأعراض، اطلب
مساعدة طبية

حافظ على سلامتك ودرجة حرارتك الطبيعية في الطقس الحار

- اشرب الماء، وتجنب المشروبات التي تحتوي على سكر أو كافيين أو كحول
- ابق في الأماكن المُكَيِّفة
- زُر أماكن مُكَيِّفة مجانية مثل المكتبات والمراكز المجتمعية ومراكز التسوق
- قلّل من الأنشطة التي تُمارَس في الهواء الطلق
- لا تستخدم المراوح إذا كانت درجة الحرارة أعلى من 90 درجة فهرنهايت – فقد تؤدي المراوح إلى زيادة حرارة جسمك
- استخدم الدهان الواقي من الشمس
- ارتدِ ملابس خفيفة وفضفاضة وذات ألوان فاتحة

لا تترك أبدًا أشخاصًا أو حيوانات أليفة بمفردهم في السيارة. فقد ترتفع درجة الحرارة داخل السيارة في غضون دقائق معدودة إلى مستوى قد يكون مميتًا!

مزيد من النماذج بشأن الطقس الحار

