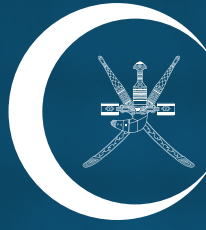
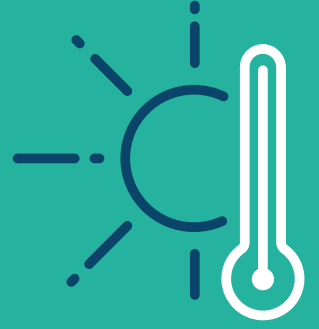


وزارة الصحة
Ministry of Health



صيف بصحة وأمان

ضربة الشمس



مع ارتفاع درجات الحرارة في الصيف؛ ترتفع نسب الإصابة

بضربة الشمس

وكما نعلم، الخطوة الأولى للوقاية، هي **المعرفة والوعي**.

في هذه النشرة، بعض الإرشادات التي تساعدك على وقاية نفسك من ضربة الشمس وإسعاف المصابين بها.

ماهي ضربة الشمس؟



حالة مرضية تحدث عند التعرض المستمر لدرجات الحرارة العالية باستمرار أو عند البقاء تحت الشمس لفترات طويلة.

ماهي أعراض الإصابة بها؟

ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم
(أكثر من 40 درجة مئوية).



تسارع نبضات القلب مع نبض ضعيف.



الغثيان والدوار أو الإغماء.



مشاكل في التركيز والوعي.



تشنجات.



احمرار الجلد مع جفافه.



تعرض شخص أمامي لضربة شمس،

كيف أسعفه؟



بلل جسده بالماء البارد أو
حمام الثلج إن أمكن



عزّض المصاب للهواء البارد
حتى وصول الرعاية الطبية.



اطلب الرعاية الطبية فوراً.



انقل المصاب إلى منطقة مظلة وباردة وانزع
ملابسه الخارجية غير الضرورية.



ضع قطعة قماش مبللة بماء بارد على الرأس
والرقبة والإبطيين والمنطقة بين البطن والفخذ.

ما هي المضاعفات والمخاطر المحتملة؟

الإغماء

الإصابة بالسكتة

الدماعية الحرارية



الوفاة

تلف الأعضاء الحيوية





بعد هذا القدر من المعرفة،
نأتي للجزء الأهم

كيف أحمي نفسي من ضربة الشمس؟



أكثر من شرب الماء خاصةً
أثناء تأدية النشاط البدني.



ارتدِ ملابس خفيفة ذات
ألوان فاتحة.



تجنّب ممارسة أي نشاط
عالي الشدة تحت الشمس.



تجنّب التعرض المباشر
لأشعة الشمس.



قم بتغطية رأسك بالقبعة
أو المظلة الشمسية.

نتطلع لمواصلة إثرائكم في النشرة القادمة!

www.moh.gov.om

   OmaniMOH  OmanHealth