

# صيف آمن

## احذر من الإجهاد الحراري..

### 12 علامة تحذيرية يجب أن تعرفها

#### ما الأعراض المباشرة للإجهاد الحراري؟



العطش  
الشديد



الشعور بالإرهاق  
أو التعب العام



التعرق  
الشديد



الدوخة  
أو الدوار



غثيان أو تقيؤ



الصداع  
الخفيف



تسارع  
النبض



تقلصات  
عضلية



تهيج أو  
تشتت  
في التركيز



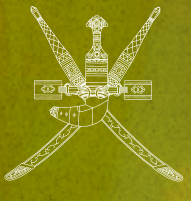
ارتفاع في درجة  
حرارة الجسم  
(38-39.5) درجة  
مئوية



برودة أو رطوبة  
في الجلد مع  
شحوب يسير



احمرار  
الجلد أو  
سخونته



# الإجهاد الحراري.. مخاطر طويلة الأمد قد تؤثر في صحتك

## أعراض الإجهاد الحراري طويلة الأمد:

3 ضعف في الأداء  
البدني والذهني

2 اضطراب  
في النوم

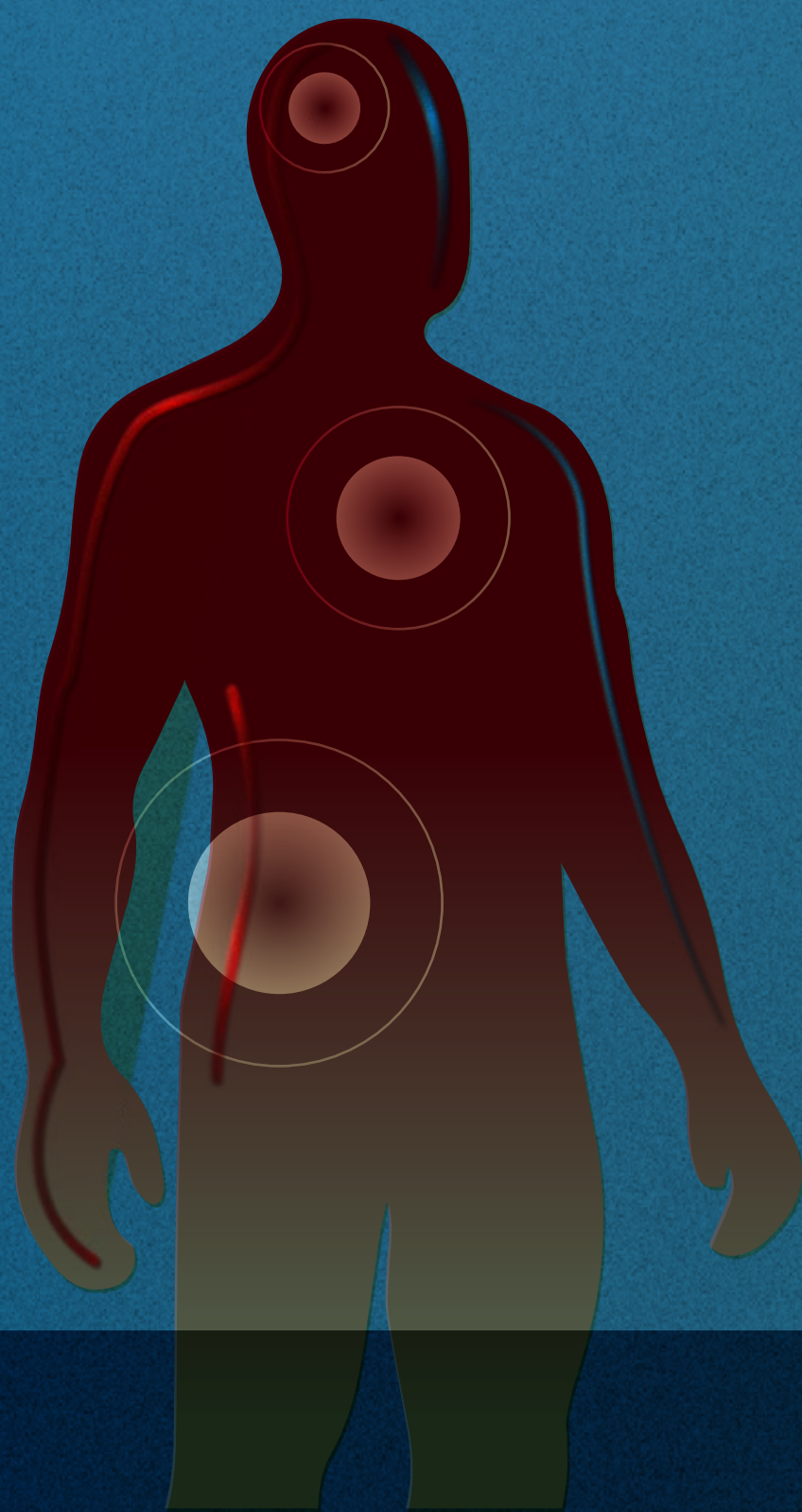
5 اضطراب في  
ضغط الدم  
أو ضربات القلب

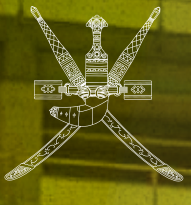
7 زيادة القابلية  
للإصابة بأمراض  
القلب والأوعية  
الدموية بسبب  
الإجهاد الحراري  
المتكرر

1 التعب المزمن أو  
الإرهاق المستمر  
حتى بعد انتهاء  
التعرض

4 مشاكل تنظيم  
حرارة الجسم مع  
تكرار الحساسية  
للحرارة

6 تأثير وظائف الكلى  
أو القلب على  
المدى البعيد  
(في الحالات  
الشديدة  
أو المتكررة)





# صيف آمن

التوصيات العامة للوقاية  
من الإجهاد الحراري

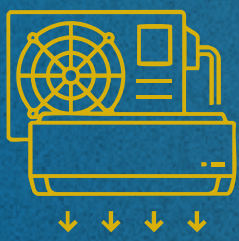


## على صاحب العمل



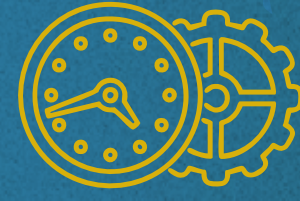
### أوقات الراحة المنتظمة:

- توفير استراحات متكررة في أماكن مظلة أو مكيفة
- تخصيص استراحة كل 45-60 دقيقة في أثناء العمل في الأماكن الحارة
- توفير مواد الإرواء



### التكييف والتهوية

- توفير وحدات تكييف أو مراوح في مواقع العمل الداخلية
- استخدام المظلات والمراوح المحمولة في المواقع الخارجية



### الجدولة الذكية للعمل:

- تنظيم أوقات العمل لتكون المهام الشاقة في أوقات الصباح الباكر أو بعد العصر
- عدم تشغيل العمال في المواقع الإنشائية أو الأماكن المكشوفة ذات الحرارة المرتفعة في أوقات الظهيرة من الساعة الثانية عشرة والنصف إلى الساعة الثالثة والنصف، وذلك طوال أشهر يونيو ويوليو وأغسطس من كل عام

## على صاحب العمل



رصد درجة الحرارة والرطوبة في مواقع العمل يوميًا



تحديد العاملين الأكثر عرضة للخطر

- مرضى السكري، وأمراض القلب، أو من يستخدمون أدوية مدرة للبول) وإعطائهم أولوية في الوقاية



التثقيف والتوعية:

- تدريب العاملين على التعرف على أعراض الإجهاد الحراري والتصرف الصحيح عند ظهورها



توفير مواد توعوية في موقع العمل

- ملصقات، نشرات، فيديوهات قصيرة



تنفيذ خطة طوارئ

- للتعامل مع الحالات الطارئة للإجهاد الحراري



## على العامل



### الترطيب الكافي:

- شرب الماء بانتظام (كوب كل 15-20 دقيقة)، حتى دون الشعور بالعطش
- تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو السكر الزائد أو المشروبات الغازية



تناول وجبات خفيفة مغذية لتقليل الحمل الحراري الناتج عن الهضم



إبلاغ المشرف فوراً عند الشعور بأي أعراض غير طبيعية



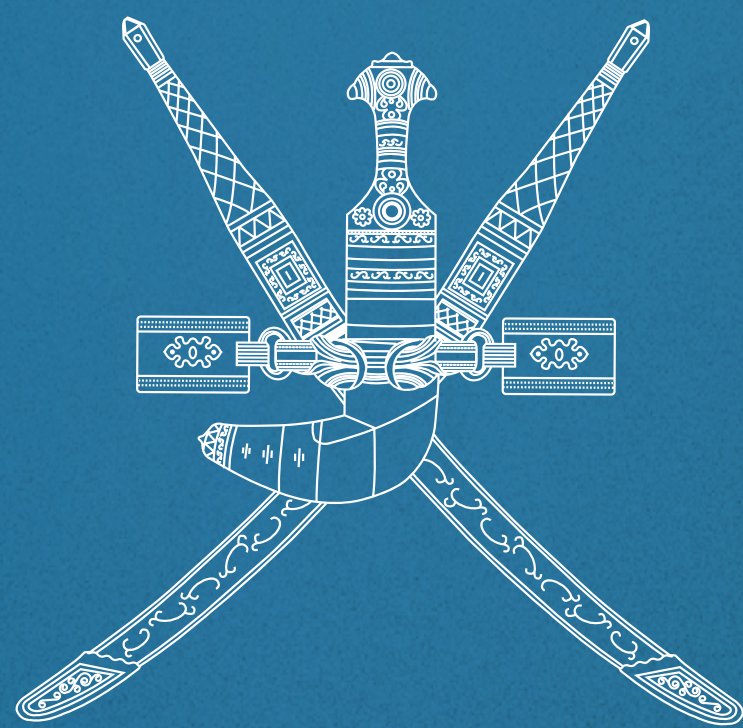
### الملابس الواقية:

- ارتداء ملابس خفيفة، وفضفاضة، وفاتحة اللون، ومصنوعة من مواد تسمح بمرور الهواء
- استخدام القبعات الواقية والخوذات المصممة للحماية من أشعة الشمس



عدم تجاهل الأعراض الأولية مثل:  
الدوخة أو التعب





وزارة الصحة

[www.moh.gov.om](http://www.moh.gov.om)

   OmaniMOH   OmanHealth