

ضربة الشمس والوقاية منها

أعراضها

ارتفاع في درجة الحرارة الى أكثر من 40 درجة مئوية
مع صداع ودوار واحمرار الجلد وتوقف التعرق



قوة النبض ثم سرعته وعدم انتظامه خاصة مع
تقدم الحالة



اجهاد في التنفس مع ارتفاع ضغط الدم في المرحلة
الاولى ثم انخفاضه في المرحلة المتقدمة



ضيق حدقة العين مع اعياء شديد ثم إغماء
وتشنجات عصبية



كيفية إسعاف المصاب



1 استخدام مروحة لخفض درجة
الحرارة اذا وجدت



2 اجعل المصاب مستلقيا
على ظهره



3 خلع ملابس المصاب الخارجية
لتخفيف درجة الحرارة



4 ضع للمصاب كمادات ماء
باردة



5 لا بد أن يشرب المصاب
الكثير من السوائل



الوقاية

تجنب المجهود الشاق في الأماكن الحارة
الإكثار من تناول سوائل مرطبة وباردة
الاهتمام بالملبس بأن يكون خفيف ولون فاتح كالأبيض
عدم التعرض لأشعة الشمس بشكل مباشر وطويل
خاصة وقت الذروة (الظهر ، والعصر)

