



ضربة الشمس

ضربة الشمس

يمكن أن تحدث هذه الحالة عندما ترتفع حرارة الجسم وتصل إلى ٤٠ درجة مئوية أو أكثر، بسبب التعرض لحرارة الشمس لفترة طويلة ودون شرب السوائل الكافية، ويصاب هذه الحالة احمرار الجلد والشعور بالصداع، تشنج العضلات أو ضعفها، صعوبة المشي، وتصل إلى فقدان الوعي.

كيف أسعف نفسي أو غيري في هذه الحالة؟

- الابتعاد عن مصدر الحرارة الى منطقة مظلة
- إزالة الملابس الإضافية غير الضرورية
- وضع كمادات باردة أو قماش بارد على الرقبة، والابط، ومنطقة أصل الفخذ.
- الاستحمام او رش الجسم بمياه باردة، والجلوس أمام مروحة
- شرب الماء، وليس مشروبات تحتوي على الكافيين .

للوفاية من ضربات الشمس:

- ارتد ملابس فضفاضة وخفيفة
- ارتداء ملابس فاتحة اللون
- تجنب الخروج في أوقات اشتداد الحرارة والتعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة
- تجنب المناطق شديدة الازدحام
- اخذ فترة راحة من المشي لتجنب الاجهاد تحت الحرارة
- شرب كمية كافية من السوائل
- الاحتماء من حرارة الشمس مثل استخدام المظلة اثناء التعرض لها

يجب سرعة التدخل الطبي في حالة:

- القيء.
- سوء الأعراض.
- استمرار الأعراض لأكثر من ساعة.

للحصول على المساعدة الطارئة والطبية، يرجى الاتصال على:

٩٧٧

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

