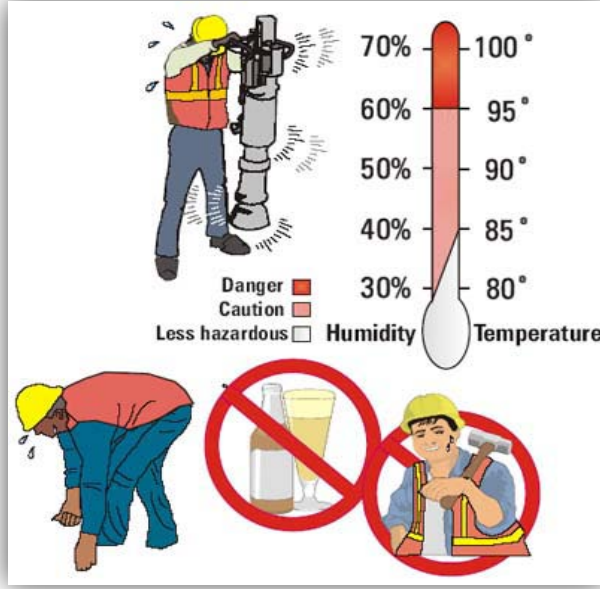




HEAT STRESS

الإجهاد الحراري



ما هي فوائد ومخاطر التعرض لأشعة الشمس المباشرة؟

What are the benefits and Risks of direct sunlight ?

فوائد BENEFITS

Help body to form Vitamin D

تساعد الجسم على تكوين فيتامين (د)

Pain killing properties

تساعد الجسم على التخلص من الآلام

Kills bad bacteria

تقتل البكتيريا الضارة وتطهر الأوعية الدموية والدم

Lower cholesterol in blood

تخفض الكوليسترول بالدم

Increase oxygen content

تزيد محتوى الأكسجين في الدم

Improve the immune system

تحسن أداء الجهاز المناعي وتخفض ضغط الدم... إلخ

مخاطر RISKS

إن العمل لساعات طويلة تحت أشعة الشمس المباشرة قد يؤدي إلى **الإجهاد الحراري** ومن أعراضه:

الإحساس بالضعف - الصداع - ارتفاع درجة الحرارة
تسارع نبضات القلب - التشنجات وإضطرابات البطن
فقدان الإتنان - الإغماء

Working for long hours in direct sun may leads to **HEAT STRESS** with the following symptoms:

Weakness - Headache - Fever
Rapid Heartbeat - Cramps & stomach pain - Dizziness Nausea



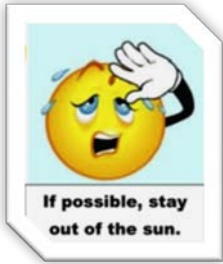
كن حذراً

STAY ALERT

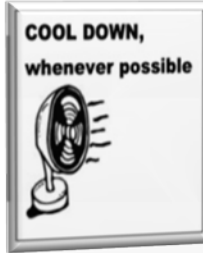


كيف نقي أنفسنا من الإجهاد الحراري؟

How shall we avoid heat stress?



If possible, stay out of the sun.



COOL DOWN,
whenever possible



When the weather is hot, avoid caffeine

Maintain proper hydration. Drink small amounts of water frequently. Avoid feeling thirsty.



حاول الإبتعاد عن أشعة الشمس المباشرة قدر الامكان

حاول الحفاظ على مكان العمل بارد

تجنب تناول الكافيين عند إزدیاد درجة الحرارة

حافظ على كمية المياه بالجسم عن طرق شرب كميات قليلة من المياه بعدد أكبر من الجرعات وتجنب العطش

كيف نتعامل مع شخص أصيب بالإجهاد الحراري؟
How shall we help a heat stress casualty?

- Immediately shift him to a shady and cool place
- إنقل المصاب فوراً إلى مكان مظلل وبارد
- Take off his outer clothes
- إخلع عنه الملابس الخارجية
- Give him a cool shower or use a wet towel to cool his body
- ساعدة لأخذ حمام بارد أو إستخدم فوطة مبللة لتبريد الجسم
- If conscious, give him plenty of water
- إذا كان المصاب واعياً إعطه الكثير من المياه