

احم نفسك

قد يُشكل الطقس شديد الحرارة خطرًا على سلامتك

ينبغي اتباع الإرشادات الآتية:



استخدام وسائل الوقاية من الشمس

ارتداء الملابس ذات الألوان الفاتحة والقبعات، ووضع مستحضر واقٍ من الشمس SPF 30+، واستخدام النظارات الشمسية.



التحقق من لون البول

اللون الطبيعي أصفر فاتح أو شاحب.



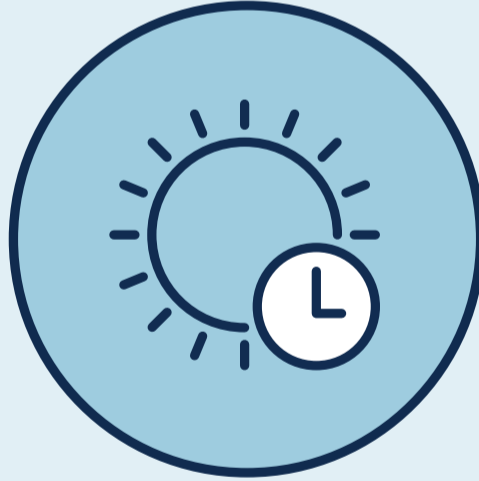
شرب المياه

كل 15 أو 20 دقيقة في أثناء العمل.



الحفاظ على سلامة الأدوية والأغذية

التخزين في مكان بارد وجاف وبعيدًا عن أشعة الشمس.



العمل في الساعات التي تنخفض فيها درجات الحرارة

العمل في ساعات الصباح الباكر أو قبيل المغرب إن أمكن.



الراحة وخفض درجة حرارة الجسم

أخذ قسط من الراحة في مكان ظل وخفض درجة حرارة الجسم من خلال استخدام منشفة مبللة أو الاستحمام.

إذا انتابتك وعكة صحية وأنت في مكان حار، فحاول خفض درجة حرارة جسمك على الفور!

يصاب الشخص بضربة الشمس حين لا يتمكن الجسم من خفض درجة حرارته. وهذه الحالة خطيرة. لذا يجب طلب المساعدة الطبية على الفور أو الاتصال على **ثلاثة أصفار (000)**. يمكنك أيضًا طلب مترجم فوري مجانيًا.



Queensland
Government





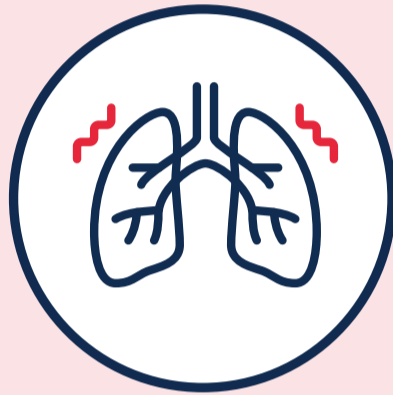
التعرّف على علامات الإصابة بضربة شمس

تحدث الإصابة بضربة شمس حين لا يتمكن الجسم من خفض درجة حرارته.

العلامات المحتملة:



سرعة
ضربات القلب



سرعة التنفس



صعوبة الكلام



التشوش

إذا انتابتك وعكة صحية وأنت في مكان حار، فاحرص على القيام بما يأتي:



محاولة خفض
درجة حرارة الجسم
من خلال الاستحمام



شرب المياه



الجلوس في
مكان ظل



أخذ قسط من الراحة

إذا استمرت الوعكة الصحية، فاتصل على ثلاثة أصفار (000)!

ضربة الشمس خطيرة.

لذا، يجب طلب المساعدة الطبية على الفور أو الاتصال على **ثلاثة أصفار (000)**.
يمكنك أيضاً طلب مترجم فوري مجاناً.



Queensland
Government

