



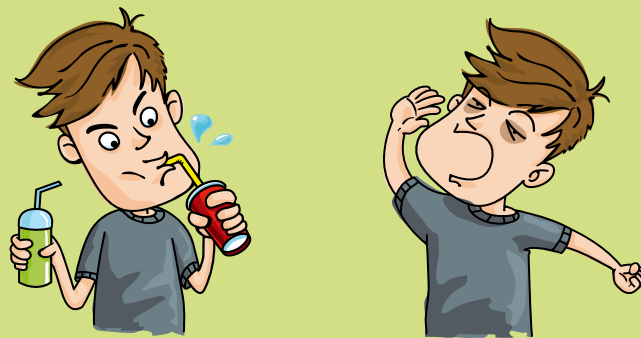
الأعراض

- ◀ دوار وشحوب وتحمير
- ◀ عرق مفرط وفي البداية انعدام العرق
- ◀ احمرار وجفاف الجلد
- ◀ حمى
- ◀ فقد الإحساس بالاتجاه وسلوك غير مناسب
- ◀ صداع
- ◀ فقدان الوعي
- ◀ تشنج



إجراءات الوقاية

- ◀ تفادي الجهد البدني خلال ساعات الحرارة المرتفعة
- ◀ توزيع إيقاع العمل وتناوب فترات العمل والاستراحة
- ◀ ارتداء ملابس فضفاضة وخفيفة ذات ألوان فاتحة ونسيج يمتص الماء
- ◀ حماية الرأس بواسطة الخوذة أو القبعة أو غطاء آخر
- ◀ استخدام دهانا أو كريما للوقاية من الشمس. تغطية الجلد
- ◀ شرب الكثير من الماء. وينصح بتناول المشروبات المتساوية التوتر
- ◀ تجنب الأكلات الثقيلة وتناول القهوة والمشروبات الكحولية
- ◀ الإبقاء على الاتصال بالزملاء بواسطة الرؤية المباشرة أو الهاتف أو وسائل أخرى



الإسعافات الأولية

- ◀ ضع الشخص المصاب بالحدث في مكان يتجدد فيه الهواء
- ◀ تبريد الجلد من خلال فوط مبللة بماء بارد على الرأس. استعمل مروحة أو تكييف بارد
- ◀ إذا كان الشخص واعيا إعطاؤه مشروبات غير محتوية على الكحول
- ◀ عدم رقابة التشنج. ضع شيئاً لينا تحت الرأس من أجل تجنب الضربات مع الأرض
- ◀ نقل الشخص المصاب إلى المستشفى

ضربة الحرارة

بطاقة رقم 13
نوفمبر 2008

بطاقات سلامة
وصحة العاملين في
قطاعي الزراعة
وتربية المواشي

برنامج قام بتطويره



ASOCIACION
DE EMPRESARIOS
DE LA RIBERA

الإدارة التقنية

Prevención
Navarra

ممول

INSL Instituto Navarro
de Salud Laboral
Nafarroako Lan Osasunaren Institutua