

راحلا سقطلا يف أبطر قبا

ابق رطباً بالماء • تجنب المشروبات الكحولية والكافيين والمشروبات السكرية.

خذ فترات راحة متكررة خلال فترة النشاط •

تجنب التمارين الرياضية الشاقة سواء بالداخل أو في الهواء الطلق خلال درجات الحرارة العالية •
تجنب الأنشطة في الخارج خلال أكثر أجزاء اليوم حرارة (عادة من ٣-٦ مساءً) • وقلل من فترات التعرض • للشمس

استخدم مناشف باردة على الرقبة أو الرسغ •

اغلق أبواب الغرف غير المستخدمة واطلق الستائر لتقليل دخول الحرارة الخارجية •

تجنب أو قلل من استخدام الأفران والمواقد أو غيرها من الأجهزة التي تزيد من درجة الحرارة في الأماكن المغلقة •

لا يجب الاعتماد على المراوح كوسيلة وحيدة للتبريد في الحرارة الشديدة •

لا تترك أبداً الأطفال، والكبار أو الحيوانات الأليفة في السيارة بدون مراقبة. في حال عدم استخدام السيارة، قم بغلق السيارة بحيث لا يمكن للأطفال الدخول والتعلق بالداخل.

تحقق كثيراً مع:

كبار السن

الرضع والأطفال الصغار

الأشخاص الذين يعانون من صعوبة الحركة

النساء الحوامل

أي شخص يعاني من ظروف صحية مسبقاً
أو مزمنة

قرارحلاب قطب ترملا ضرملات امال عى ل ع فرعت

قرى صق قرتفل ضرعتلا عم ى تح ، قرارحلاب رطخب نى هتست ال

ضربة الحرارة

اتصل ب ١١٩. هذه حالة طارئة.

ارتفاع درجة حرارة الجسم (٣٠١ درجة فهرنهايت أو أعلى) •

الجلد الساخن، الأحمر، الجاف أو الرطب •

نبض سريع، وقوي •

صداع الرأس •

دوخة •

غثيان •

التشنج •

فقدان الوعي •

الإرهاق الحراري

انتقل إلى مكان بارد، اشرب الماء، وقلل درجة الحرارة
باستخدام الملابس الباردة أو أخذ دش بارد. اطلب
المساعدة الطبية إذا ساءت الأعراض أو إذا طالت لفترة
أطول من ساعة

التعرق الكثيف •

الجلد البارد، الشاحب، المتعرق •

نبض سريع، وضعيف •

غثيان أو قيء •

تشنجات العضلات •

الضعف أو التعب •

دوخة •

صداع الرأس •

إغماء •

Arabic

قراي زب مق www.snoco.org/cooling

دي ربتلا ق رطب قمئاقو تامول عملام دي زم


Snohomish County

 SNOHOMISH
COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

2023