Royaume du Maroc
Ministère de la Santé
et de la Protection Sociale

المملكة المغربية
وزارة الصحة والحماية الاجتماعية

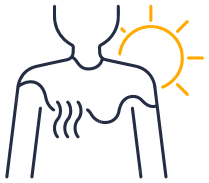


توجيهات توعوية للوقاية من ضربات الشمس في يوم عرفة

توجيهات لتفادي ضربات الشمس ومضاعفاتها الصحية

- **تجنب الوقوف تحت اشعة الشمس المباشرة لوقت طويل.**
- **حمل المظلة الشمسية اوتغطية الرأس** بالقبعة او منديل مبلل بالماء.
- **استخدام النظارات الشمسية** لوقاية العين من الاشعة فوق البنفسجية.
- **شرب الماء** بكميات كبيرة لتفادي الإجتفاف ويمكن ايضا **تناول بعض العصائر الطبيعية** التي تنعش الجسم.
- **شرب الماء بعدتأهب كل نسك** بهدف اعادة الحيوية للجسم.
- **تجنب الوجبات الغذائية الساخنة والثقيلة.**

أعراض ضربات الشمس



- **الشعور بالصداع والدوار والغثيان والتقيؤ.**
- **الضعف الشديد وعدم القدرة على الوقوف.**
- **زيادة سرعة التنفس.**
- **تسارع ضربات القلب.**
- **احمرار الجلد.**

إسعافات أولية عند الإصابة بضربة الشمس

في حالة إصابة شخص ما بضربة شمس يجب:



- طلب المساعدة من **طبيب البعثة أو التوجه فورا لأقرب مركز صحي.**
- أثناء انتظار علاج الطوارئ، **أبعد المصاب عن أشعة الشمس وانقله لمكان بارد ومظلل بشكل عاجل.**
- **أزل الملابس الزائدة عن المصاب**
- القيام بتبريد جسم المصاب بكل الوسائل المتاحة مثل: **رشه بالماء الباردة، وضع كمادات ثلج أو مناشف مبللة على الرأس والرقبة والإبطين، أو وضعه في حوض ماء بارد أوتحت دش ماء بارد.**