



صحيفة الوقائع

المساعدات الأولية للأمراض المرتبطة بالحرارة

الأمراض المرتبطة بالحرارة خطيرة. حالات مثل حرق الشمس والتشنجات الحرارية والإنهاك الحراري وضربة الشمس يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية طويلة المدى.

يمكن أن تظهر أعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة بسرعة كبيرة. تحدث عادةً بسبب التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة والجفاف. تؤثر الحرارة على كل شخص بطريقة مختلفة. فكيفية تأثيرها عليك يعتمد على عوامل الخطر الشخصية لديك وحالتك الصحية. الأشخاص المصابين بأمراض مرتبطة بالحرارة قد لا يعرفون أنهم مرضى. انتبه لهذه العلامات لدى الآخرين. اطلب من الآخرين أن يراقبوك كذلك.

صحيفة الحقائق هذه لا تحل محل الرعاية الطبية، ولكنها قد تساعد على التعرف على علامات التحذير الخاصة بالأمراض المرتبطة بالحرارة. هناك بعض النصائح لمساعدتك في بدء علاج الأمراض المرتبطة بالحرارة للوقاية من أمراض أكثر خطورة أو تقديم الرعاية أثناء انتظار المساعدة الطبية.

اعرف علامات وأعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة

اطلب الرعاية على الفور إذا كنت تعاني من:

- حالات الصداع
- الإغماء
- الغثيان
- القيء

إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض أثناء الطقس الحار، انتقل إلى مكان بارد على الفور. اطلب الرعاية الطبية على الفور إذا لم تتحسن هذه الأعراض.

حالة/وضع	الأعراض	الاستجابة
ضربة الشمس ضربة الشمس هي حالة طبية طارئة حادة. اتصل برقم 911، أو الخدمات الطبية في حالة الطوارئ أو اذهب إلى المستشفى على الفور.	<ul style="list-style-type: none"> • ارتفاع درجة حرارة الجسم (أكثر من 103 درجة فهرنهايت) • احمرار أو سخونة الجلد • النبض السريع والقوي • غياب الوعي الممكن 	<ul style="list-style-type: none"> • اتصل برقم 911. • انقل المريض إلى مكان بارد للاستلقاء. • احرص على تبريد المريض بسرعة بالماء البارد من الدش أو الخرطوم أو أقمشة مبللة - حسب المتاح. مع ذلك، لا تضع الشخص الغائب عن الوعي في حمام أو دش. • لا تقدم له سوائل. • احصل على العلاج الطبي على الفور.
الإنهاك الحراري	<ul style="list-style-type: none"> • التعرق الغزير • الضعف • جلد بارد وشاحب • ومتعرق • نبض سريع وضعيف • الغثيان أو القيء • الإغماء 	<ul style="list-style-type: none"> • الانتقال إلى مكان أكثر برودة. • الاستلقاء وفك ملابسك. • وضع قماش بارد ورطب على أكبر مساحة ممكنة من جسمك. • رش الماء. • إذا تقيأت واستمر القيء، اطلب العناية الطبية على الفور.

التشنجات الحرارية	<ul style="list-style-type: none"> • آلام أو تقلصات - غالباً ما تكون في البطن أو الذراعين أو القدمين. 	<ul style="list-style-type: none"> • توقف عن جميع الأنشطة واجلس بهدوء في مكان بارد. • اشرب عصير شفاف أو مشروبات رياضية. • تجنب الأنشطة الشاقة لساعات قليلة بعد توقف التشنجات. • اطلب الرعاية الطبية للتشنجات الحرارية التي تدوم لأكثر من ساعة. • شد العضلات المتأثرة لتهدئة التقلصات.
حرقه الشمس	<ul style="list-style-type: none"> • احمرار وآلام في الجلد • تورم ممكن • البثور • الحمى • الصداع 	<ul style="list-style-type: none"> • تجنب التعرض المتكرر للشمس. • ضع كمادات باردة أو انقع المنطقة المحروقة في ماء بارد. • ضع عسول مرطب على المناطق المتأثرة. لا تستخدم الدهان أو الزبد أو المرهم. • تجنب فتح البثور. • اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تعاني من الحمى أو البثور المليئة بالسوائل أو آلام شديدة للغاية أو إذا كانت حرقه الشمس تؤثر على طفل عمره أقل من عام واحد.

Oregon Health Authority

إدارة الصحة العامة
الأمن والتأهب والاستجابة الصحية
الهاتف: 971-673-1315

يمكنك الحصول على هذا المستند بلغات أخرى، أو بحروف كبيرة، أو بطريقة برايل، أو بتنسيق آخر تفضله. اتصل بقسم الأمن والتأهب والاستجابة الصحية على الرقم 971-673-1315 أو عبر البريد الإلكتروني على health.security@state.or.us. نقبل جميع مكالمات الترحيل أو يمكنك الاتصال بالرقم 711.

Fax: 971-673-1309

الموقع الإلكتروني لهيئة صحة أوريغون:

<https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareforExtremeHeat.aspx>

صفحة الفيسبوك الخاصة بهيئة صحة أوريغون: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

صفحة تويتر الخاصة بهيئة صحة أوريغون: www.twitter.com/OHAOregon