إرشادات هامة في فصل الصيف الحار لتفادي ضربة الشمس

في أيام الصيف الحار اتبع هذه الخطوات لتجنب الاصابة بضربة شمس.

الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة

ارتداء ملابس خفيفة فاتحة اللون

شرب كميات وافرة من السوائل

عدم الانتقال بين الجو الحار والبارد باستمرار

عدم ممارسة الرياضة في الجو الحار

الابتعاد عن الأماكن الحارة.

لاسعاف طفل او بالغ اصيب بضربة شمس اتبع الخطوات التالية:

انقل الشخص لمكان بارد

تبريد المصاب بشريطة مبللة بالماء

أعط المصاب محلول ملحي، نصف كوب كل 15 دقيقة

إذا لم يتوافر المحلول الملحي فاسق المصاب ماء باردا.

لا تعط الذي يعاني من الإصابات الحرارية:

أدوية علاج الحمى (الإسبرين والباراسيتامول)

-الملح دون خلطه مع الماء

أي مشروب يحتوي الكحول أو الكافيين

أي شيء عبر الفم إذا كان يتقيأ أو غائبا عن الوعي.