

# الأعراض الناجمة عن التعرض للطقس الحار أثناء العمل

الأعراض وطرق العلاج



للمزيد من المعلومات يرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني [safetyinheat@adphc.gov.ae](mailto:safetyinheat@adphc.gov.ae)

[ADPHCAE](#) [ADPHC\\_AE](#) [ADPHC\\_AE](#) [ADPHC.AE](#) [ADPHC-AE](#) [056 2312171](#) [www.adphc.gov.ae](http://www.adphc.gov.ae)

نحو مجتمع يتمتع بالصحة والسلامة

## الطفح الجلدي

### الأعراض

ظهور كتل حمراء من دمامل وبثور صغيرة، غالباً على الرقبة والجزء العلوي من الصدر الاربية وتحت الثديين وفي ثنيات الكوعين.

### الإسعافات الأولية

- الحفاظ على جفاف المنطقة المصابة
- رش بودرة تعفير للشعور بالارتياح
- محاولة العمل فى أماكن أكثر برودة وأقل رطوبة قدر الإمكان



## الإنهاك الحراري

### الأعراض

تشمل أعراض الإنهاك الحراري ما يلي:

- عرق غزير
- الشعور بحالة ضعف أو تعب شديدين
- دوار أو ارتباك
- الشعور بالغثيان
- تبلل الجلد ورطوبته
- بشرة شاحبة أو محتقنة بالدم
- تقلصات عضلية
- ارتفاع بسيط في حرارة الجسم
- أنفاس سريعة وغير عميقة

### الإسعافات الأولية

يكون التعامل مع العامل الذي يعاني من الإنهاك الحراري على النحو التالي:

- جعله يستريح في منطقة باردة أو مظلة أو مكيفة
- تقديم كمية وفيرة من الماء أو مشروبات أخرى باردة غير كحولية
- توجيهه إلى أخذ حمام بارد أو الاستحمام باستخدامليفة إسفنجية



## التقلصات الناجمة عن الطقس الحار

### الأعراض

ألم أو تشنجات عضلية تحدث في الغالب في منطقة البطن أو الذراعين أو الأرجل.

### الإسعافات الأولية

يتعين على الموظفين الذين يعانون من التقلصات بسبب الحرارة ما يلي:

- وقف النشاط تماماً أو الجلوس في مكان بارد
- شرب عصير طبيعي والإكثار من شرب المياه
- عدم العودة إلى العمل الشاق قبل مرور عدة ساعات من انخفاض حدة التقلصات العضلية لأن بذل المزيد من الجهد قد يؤدي إلى الإنهاك الحراري ضربة شمس
- طلب الرعاية الطبية في أي حالة من الحالات التالية:
- إذا كان العامل يعاني من أمراض قلبية
- إذا كان العامل يتبع حمية منخفضة الصوديوم/ الملح
- إذا لم تهدأ حدة التقلصات العضلية خلال ساعة



## ضربة الشمس

### الأعراض

تشمل الأعراض المصاحبة لضربات الشمس ما يلي:

- سخونة وجفاف الجلد أو الإفراط في التعرق
- نوبات هلوسة
- قشعريرة برد مفاجئة
- صداع نابض
- ارتفاع درجة حرارة الجسم
- ارتباك/ دوار
- كلام متداخل

### الإسعافات الأولية

يتعين اتخاذ الخطوات التالية لعلاج العامل المصاب بضربة شمس:

- الاتصال برقم الطوارئ وإخطار المشرف
- نقل العامل المصاب إلى منطقة مظلة باردة
- خفض درجة حرارة العامل بأي من الطرق التالية:
- ترطيب ملابسه بالماء
- رش العامل بالماء أو غسل جسمه بإسفنجة مشبعة بالماء
- أوتحميمه بالماء
- تهوية جسمه



## الإغماء الناجم عن الطقس الحار

### الأعراض

تشمل أعراض الإغماء الناجم عن الحرارة ما يلي:

- دوخة
- الشعور بدوار
- فقدان الوعي

### الإسعافات الأولية

- الجلوس أو التمدد على الأرض في مكان بارد عند بداية شعورهم بأعراض الإغماء
- شرب ماء أو عصير صاف أو أحد مشروبات الإرواء المتوفرة ببطء



# Heat Injuries and Illnesses Symptoms and Treatment



Please send an email to [safetyinheat@adphc.gov.ae](mailto:safetyinheat@adphc.gov.ae) for more information

## Heat Rash

### Symptoms

Heat rash looks like a red cluster of pimples or small blisters; and it is more likely to occur on the neck and upper chest, in the groin, under the breasts, and in elbow creases.

### First Aid

- Should try to work in a cooler, less humid environment when possible
- Should keep the affected area dry
- May use dusting powder to increase comfort



## Heat Cramps

### Symptoms

Muscle pain or spasms usually in the abdomen, arms, or legs.

### First Aid

Employees with heat cramps should:

- Stop all activity, and sit in a cool place
- Drink clear juice or a sports beverage
- Do not return to strenuous work for a few hours after the cramps subside because further exertion may lead to heat exhaustion or heat stroke
- Seek medical attention if any of the following apply:
  - The employee has heart problems
  - The employee is on a low-sodium diet
  - The cramps do not subside within one hour



## Heat Syncope

### Symptoms

Symptoms of heat syncope include:

- Light-headedness • Dizziness • Fainting

### First Aid

- Sit or lie down in a cool place when they begin to feel symptoms
- Slowly drink water, clear juice, or a sports beverage



## Heat Exhaustion

### Symptoms

Symptoms of heat exhaustion include:

- Heavy sweating
- Extreme weakness or fatigue
- Dizziness, confusion
- Nausea
- Clammy, moist skin
- Pale or flushed complexion
- Muscle cramps
- Slightly elevated body temperature
- Fast and shallow breathing

### First Aid

Treat an employee suffering from heat exhaustion with the following:

- Have them rest in a cool, shaded or air-conditioned area
- Have them drink plenty of water or other cool, nonalcoholic beverages
- Have them take a cool shower, bath, or sponge bath



## Heat Stroke

### Symptoms

Symptoms of heat stroke include:

- Hot, dry skin or profuse sweating
- Hallucinations
- Chills
- Throbbing headache
- High body temperature
- Confusion/dizziness
- Slurred speech

### First Aid

Take the following steps to treat an employee with heat stroke:

- Call emergency contact number and notify supervisor
- Move the sick employee to a cool shaded area
- Cool the employee using methods such as:
  - Soaking their clothes with water
  - Spraying, sponging, or showering them with water
  - Fanning their body

