

Heat Injuries and Illnesses Symptoms and Treatment

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



Please send an email to safetyinheat@adphc.gov.ae for more information

الأعراض الناجمة عن التعرض للطقس الحار أثناء العمل الأعراض وطرق العلاج

الإرهاك الحراري

الأعراض

تشمل أعراض الإرهاك الحراري ما يلي:

- عرق غزير
- الشعور بحالة ضعف أو تعب شديد.
- دوار أو ارتباك
- الشعور بالغثاس
- 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 الإرهاك 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



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 بإسفنجية مشبعة بالماء
- أوتحميمه بالماء
- تهوية جسمه



الطفح الجلدي

الأعراض

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

الإسعافات الأولية

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



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 الإرهاك 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



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

