

SAFETY IN HEAT

Heat Injuries and Illnesses Symptoms

Heat Rash



Heat Cramps



Heat Syncope



Heat Exhaustion



Heat Stroke



Working Safely in the Heat



Ensure your body rests by getting enough sleep



Avoid drinks with large amounts of sugar



Drink enough water everyday



Eat fruits and vegetables everyday



Check your urine color. It should be pale yellow



Add a little extra salt to your meals



When unwell, inform your supervisor



Take small breaks whenever possible

Drink Enough Water



Good Urine Colour



Urine Colour when Dehydrated

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

السلامة في الحر

المحافظة على الصحة أثناء العمل في الحر

خذ قسطاً وافراً من الراحة من
خلال النوم لساعات كافية



تجنب المشروبات
التي تحتوي على كميات
كبيرة من السكر



إشرب كمية كافية
من الماء يومياً



تناول الخضار والفاكهة
كل يوم



تحقق من لون البول.
يجب أن يكون أصفر فاتح



أضف نسبة أكبر قليلاً من الملح إلى
الطعام لتعويض فقدان الأملاح عند التعرق



إذا شعرت بأي توعك
أخبر المشرف على عملك



خذ فترات راحة قصيرة كلما أمكن



الأعراض الناجمة عن التعرض للطقس الحار

الإغماء الناجم
عن الطقس الحار



التقلصات الناجمة
عن الطقس الحار



الطفح الجلدي



ضربة الشمس



الإرهاك الحراري



اشرب حاجتك من الماء



للمزيد من المعلومات يرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني safetyinheat@adphc.gov.ae

ADPHCAE ADPHC_AE ADPHC_AE ADPHC.AE ADPHC-AE 056 2312171 www.adphc.gov.ae

نحو مجتمع يتمتع بالصحة والسلامة