

السلامة في الحر



الأعراض الناجمة عن التعرض للطقس الحار

الطفح الجلدي



التقلصات الناجمة
عن الطقس الحار



الإغماء الناجم
عن الطقس الحار



الإنهاك الحراري



ضربة الشمس



لون البول
عند فقدان
الجسم
للماء



لون
البول
الجيد

اشرب حاجتك
من الماء

المحافظة على الصحة أثناء العمل في الحر

تحقق من لون البول.
يجب أن يكون أصفر فاتح



خذ قسطاً وافراً من الراحة من
خلال النوم لساعات كافية



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



تجنب المشروبات التي تحتوي على كميات
كبيرة من السكر



إذا شعرت بأي توعك
أخبر المشرف على عملك



إشرب كمية كافية من الماء يومياً



خذ فترات راحة قصيرة كلما أمكن



تناول الخضار والفاكهة كل يوم



لمزيد من المعلومات
امسح رمز الاستجابة السريعة



مع ضرورة الإلتزام بالإجراءات الاحترازية



التباعد
الجسدي



لبس
الكمام



غسل وتعقيم
اليدين