

# نصائح منعشة لمواجهة أشهر الصيف الحارة

في **MANNHEIM**<sup>2</sup>

الاسترخاء – الانتعاش  
والصحة خلال فترة الصيف!



# كيف تتعرف على الأمراض الناجمة عن الحرارة؟

نظرة عامة على الأعراض والعلامات:

- بشرة ساخنة وجافة
- صداع خفيف إلى شديد
- لون بشرة أحمر
- غثيان وقيء
- اضطراب الوعي
- ارتباك مفاجئ
- ارتفاع درجة حرارة الجسم (فوق ٣٩ درجة مئوية)
- إرهاق مفرط: انفعال، ضعف، قلق، دوام، صداع، غثيان، نبض سريع
- نوبة تشنج: تشنجات عضلية، فقدان الوعي
- نقص الأكسجين

## ما الذي ينبغي عليك فعله في حالة الطوارئ؟

- طلب الإسعافات الأولية.
- الاتصال برقم الطوارئ على الفور: **112**
- الحفاظ على الهدوء.
- وصف الموقف والأعراض باختصار لخدمة الطوارئ.
- ترك الاسم والمكان ورقم معاودة الاتصال.

# كيف يجب أن تتصرف حتى وصول خدمة الطوارئ؟

- تحدث مع الشخص المتضرر مباشرةً.  
أخبره بأن المساعدة قادمة.
- لا تترك الشخص المتضرر بمفرده على الإطلاق.  
وتحدث معه لتهديته.
- انقل الشخص إلى مكان بارد ومظلل، ودعه يستلقي  
(مع رفع الساقين).
- قدم السوائل. امنح الشخص المتضرر، بشكل تدريجي، المشروبات  
التي تحتوي على إلكتروليتات ومتساوية التوتر وغير الكحولية، إذا  
كان هذا الشخص لا يتقيأ وواعياً تمامًا.
- قم بتبريد الجسم. استخدم ضمادات الساق، وكمادات  
التبريد على الجبهة والرقبة والمعصمين، وقم بتوفير الهواء النقي  
(تحريك الهواء).
- ساعده على ارتداء الملابس الخفيفة والمريحة أو نزع  
الملابس الزائدة.
- تحقق من الوعي والتنفس.
- بالنسبة إلى الأشخاص الواعين: رفع الساقين.
- في حالة فقدان الوعي يوضع الشخص المتضرر  
في الوضع الجانبي المستقر.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

الاتصال: [klimaschutz@mannheim.de](mailto:klimaschutz@mannheim.de)

**STADTMANNHEIM**<sup>2</sup>

- **ضربة الشمس خطر على الحياة،** ويجب معالجتها طبيًا على الفور.
  - **لا تترك الأشخاص المشكوك في إصابتهم بضربة شمس أو إنهاك حراري بمفردهم على الإطلاق.** يمكن أن تسوء حالة الشخص المتضرر بسرعة شديدة، خصوصًا عند الإصابة بضربة شمس.
  - **لف الكمادات الباردة** بقطعة قماش. وضعها على جسم الشخص المتضرر. وهكذا يتم تبريد درجة حرارة الجسم.
- اطلب المساعدة من الآخرين عند الحاجة لذلك.

## رقم الطوارئ: 112

# هل تشعر أنت أو أي شخص آخر بالتوعك. كيف تتصرف؟

- **اطلب المساعدة،** إذا كنت تشعر بالدوار، أو الضعف، أو عدم الارتياح، أو العطش الشديد، أو الصداع.
- **اذهب بسرعة** قدر الإمكان إلى **مكان بارد.** اجلس أو من الأفضل أن تستلقِ على الأرض مباشرة.
- **اشرب** بعض الماء أو عصير الفاكهة غير المحلى، لتعويض نقص السوائل.
- **في حالات** التشنجات العضلية المؤلمة، استرخِ على الفور في مكان بارد، واشرب المشروبات التي تحتوي على إلكتروليتات،
- **ومتساوية التوتر.** في حالة استمرار التشنجات الحرارية لفترة طويلة مع عدم التحسن بمرور الوقت، يُرجى زيارة طبيب / طبيبة.