

# الحالات الناجمة عن الحرارة

## إدارة الحالات الناجمة عن الحرارة

### الإدارة

#### الإرهاق من الحرارة

1. انقل المريض لكي يستلقي في مكان بارد يتحرك فيه الهواء.
2. أرخ الملابس الضيقة وانزع الملابس غير الضرورية عنه.
3. امسح جسم الشخص بخزقة مبللة بماء عادي بارد.
4. أعطه سوائل للشرب إذا كان بوعيه.
5. اطلب المساعدة الطبية إذا تقيأ المريض أو إذا لم يتعافى بسرعة.

#### ضربة الحرارة

1. اتبع DRSABCD.
2. ضع كمادات باردة أو ثلجاً مغلفاً على الرقبة والإربية والإبطيين.
3. غط الشخص بملاء مبللة.
4. تأكد من الاتصال بالإسعاف: ثلاثة أصفار (000).
5. أعط المريض ماءً إذا كان بوعيه الكامل وقادراً على البلع.
6. اطلب المساعدة الطبية إذا أصيب الشخص بنوبة أو غاب عن الوعي.

### الإشارات والأعراض

- الشعور بالحر والإرهاق والضعف والتعب
- صداع لا يتوقف
- العطش والغثيان
- الدوخة والإغماء
- التنفس السريع وقصر النفس
- شحوب الجلد وبرودته وتنديه بالعرق
- سرعة النبض وضعفه
- ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى 40 درجة مئوية أو أعلى
- تورّد الجلد وجفافه
- الاهتياج والتشوش الذهني الذي قد يتطور ويصبح نوبة وغيباباً عن الوعي.

### تحذير

إن ضربة الحرارة يمكن أن تهدد الحياة. على مقدم الإسعافات الأولية أن يتصرف على أساس الاستعجال.

في حالة الطوارئ اتصل على الرقم ثلاثة أصفار (000) لطلب الإسعاف.

تعلم الإسعافات الأولية. تفقد الموقع [www.stjohn.org.au](http://www.stjohn.org.au) أو اتصل على الرقم 1300 360 455.

© St John Ambulance Australia. لا يجوز نسخ أو إعادة إنتاج هذه المعلومات بدون إذن خطي مسبق من الناشر. والمعلومات هذه ليست بديلاً للتدريب على الإسعافات الأولية. توصي جمعية St John بأن يتدرب الجميع على الإسعافات الأولية.