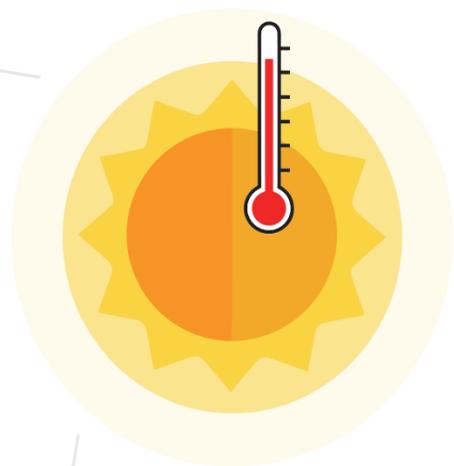


حكومة الشارقة
هيئة الوقاية والسلامة

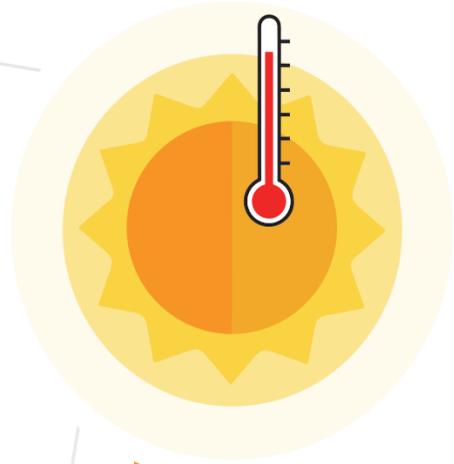
Government of Sharjah
Prevention And Safety Authority



ما هو الإجهاد الحراري؟

يحدث الإجهاد الحراري عندما لا يستطيع الجسم التخلص من الحرارة الزائدة.

هل تعلم أنه عند حدوث الإجهاد الحراري ترتفع درجة حرارة الجسم الأساسية ويزداد معدل ضربات القلب.



ما هي مخاطر الإجهاد الحراري؟

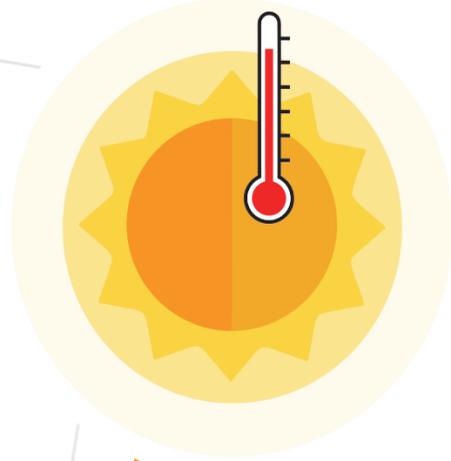
في ظل ارتفاع درجات الحرارة في الوقت الحالي يقوم الجسم في تخزين الحرارة بشكل أكبر، مما يؤدي بالشخص إلى صعوبة في التركيز على المهام التي يقوم بها، وقد يصبح عصبياً كذلك أو منهكاً إلى حد كبير.

وغالباً يرافق تلك الأعراض فقدان الرغبة في الأكل أو الشرب، مما يؤدي بالمصاب إلى الوصول لمرحلة الإغماء وهي مرحلة في غاية الخطورة في حال لم يتم التعامل مع الحالة بصورة سريعة وصحيحة.

(وتذكر دائماً الاتصال بالطوارئ لتلقي المساعدة)

حكومة الشارقة
هيئة الوقاية والسلامة

Government of Sharjah
Prevention And Safety Authority



ما هي العوامل التي تساهم في الإجهاد الحراري؟

1- ارتفاع درجات حرارة الهواء ومصادر الحرارة

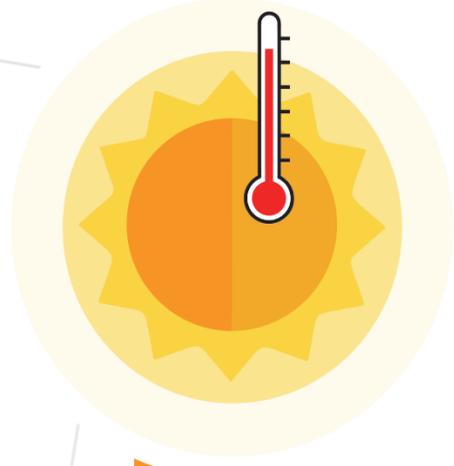
2- الرطوبة العالية

3- الاتصال الجسدي بالأجسام الساخنة

4- الأنشطة البدنية الشاقة

حكومة الشارقة
هيئة الوقاية والسلامة

Government of Sharjah
Prevention And Safety Authority



ما هي أعراض الإجهاد الحراري؟



• التقلصات العضلية



• التعرق الغزير



• الدوار وشحوب البشرة



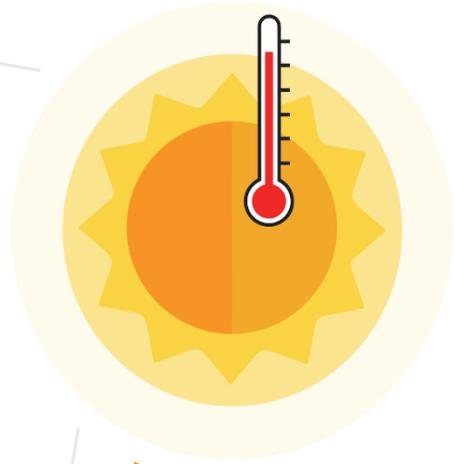
• الشعور بالغيثان



• اضطراب التنفس



• ارتفاع حرارة الجسم



كيف أقي نفسي من حرارة الشمس؟



- إبلاغ المشرف المسؤول عند الشعور بالإرهاك أو التوعك.



- الحصول على قسط كافٍ من النوم.



- شرب كمية كافية من الماء والسوائل.



- إضافة نسبة قليلة من الملح إلى الطعام لتعويض الأملاح التي يفقدها الجسم عند التعرق.



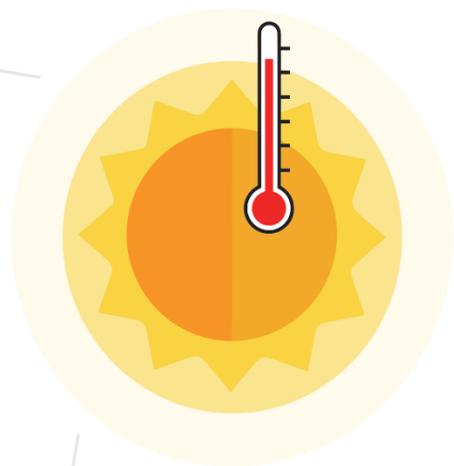
- تجنب المشروبات التي تحتوي على نسبة كبيرة من السكر والمواد المنبهة (الكافيين).



- أخذ فترات راحة قصيرة متكررة خلال ساعات العمل في الخارج.

حكومة الشارقة
هيئة الوقاية والسلامة

Government of Sharjah
Prevention And Safety Authority



ينص القرار الوزاري (365) لسنة 2018 الصادر عن وزارة الموارد البشرية والتوطين بحظر العمل تحت أشعة الشمس من الساعة الثانية عشر والنصف ظهراً وحتى الساعة الثالثة عصراً بدءاً من 15 يونيو إلى 15 سبتمبر.