

# HEAT STRESS: AWARENESS AND PREVENTION

## Fluid, Fruits & Vegetable Intake



NOTE! If working outdoors you need to drink 250ml every 20 minutes. Do not drink more than 1.5 litres (6 glasses) per hour. Do not take any form of salt supplement until advised by a medical practitioner

## Recognizing Symptoms of Heat Illness



**Prickly Heat** - Also referred to as heat rash, appears on the skin as tiny red vesicles (bumps) in areas continuously wet with un-evaporated sweat. Treated by replacing wet clothing.



**Heat Cramps**- Muscle spasms caused by salt loss and dilution of tissue fluid. Cramps usually occur during or shortly after work that involves profuse sweating. Treatment involves movement into cool environment and drinking fluids.



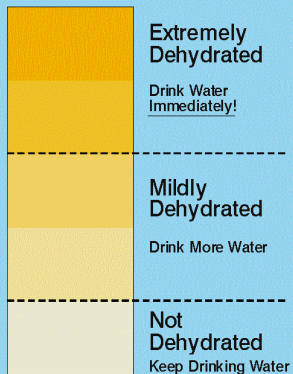
**Heat Exhaustion**- Generally a mild form of heat disorder resulting from dehydration. Symptoms may include clammy skin, pale complexion, fatigue, nausea, and headache. Treatment involves movement into a cool environment and drinking fluids.



**Heat Stroke**- **Considered a medical emergency.** It is the result of the failure of the body's cooling mechanism and can result in death if not immediately treated. Symptoms include hot, dry skin, confusion, loss of consciousness and convulsions. Treatment involves the rapid cooling of the body and immediate medical attention (**Call 24675555**)

## Drink Plenty of Water and Check Your Hydration

What Colour is Your **Urine** ?



DO YOU PASS THE TEST?

- Drink 350 ml of water before entering the hot work area and at least once per hour during the work.

- If you are well hydrated, your urine will be light in color and have sufficient volume.

- Do a self check in the restroom.

## Personal Responsibilities

Keep hydrated before, during, and after work.	Minimize or avoid caffeinated beverages on hot days.	Check hydration with the color chart provided.
Recognize your limitations and take rest breaks before excessive fatigue develops.	Stay in good shape and exercise regularly.	Get plenty of sleep.
Eat healthy.	Minimize personal risk factors to the extent feasible.	Seek and follow appropriate medical advice about your personal risk factors and how to work safely in hot environments.

# حرارة الطقس: درهم وقاية خير من قنطار علاج

## تناول السوائل والخضروات والفواكه



ملاحظة: إذا كنت تعمل في مكان مكشوف تحت اشعة الشمس فكمية السوائل المطلوب شربها 250 مل كل 20 دقيقة . لا تشرب أكثر من 1.5 لتر (6 أكواب) في الساعة  
لا تتناول أية إضافات ملحية إلا وفق نصيحة الطبيب

## أعراض الأمراض التي تسببها الحرارة

**NOTICE**

الحصف – ويسمى أيضاً طفح الجلد، حيث تظهر بثور حمراء على الجلد في مناطق تتعرق باستمرار ولا يتبخر العرق. وعلاج ذلك يكون باستبدال الملابس الرطبة.

**CAUTION**

التشنجات بسبب الحرارة – تشنج العضلات بسبب نقص الأملاح والسوائل في أنسجة الجسم. وتظهر التشنجات خلال أو مباشرة بعد العمل المجهد الذي يؤدي إلى تعرق الجسم بكميات كبيرة. وعلاج ذلك يكون بالانتقال إلى مكان بارد وشرب السوائل.

**DANGER**

الإجهاد بسبب الحرارة – نوع متوسط من الاضطراب الحراري الناتج عن جفاف الجسم. وتظهر أعراضه في ترطب الجلد وشحوب البشرة والإرهاق والغثيان والصداع. وعلاج ذلك يكون بالانتقال إلى مكان بارد وشرب السوائل.



**ضربة الشمس – تعتبر حالة مرضية طارئة**

تحدث نتيجة عدم قدرة الجسم على تبريد نفسه، وقد تؤدي إلى الوفاة في حال عدم التعامل مع الحالة بسرعة. ومن أعراضها سخونة البشرة وجفافها، والتشوش، وفقدان الوعي، والاضطراب العصبي. وعلاج ذلك يكون بالمسارعة إلى تبريد الجسم وعرض الحالة على الطبيب المختص  
(اتصل بالرقم 24675555)

## اشرب كمية وافرة من المياه وتأكد من رطوبة جسمك

قارن أحد الألوان التالية بلون بولك	
تجفاف شديد اشرب الماء حالا	
تجفاف متوسط اشرب المزيد من الماء	
لا يوجد تجفاف لا ننسى شرب الماء	

- اشرب 350 مليلتر من الماء قبل الدخول إلى منطقة عمل حارة، وعلى الأقل مرة واحدة كل ساعة أثناء العمل.
- إذا كانت رطوبة جسمك جيدة فإن لون البول يكون فاتحاً وكميته كبيرة.
- افحص تركيز البول بنفسك أثناء قضاء الحاجة، وذلك حسب الجدول الذي يوضح تباين اللون.

## المسؤوليات الشخصية

حافظ على رطوبة جسمك قبل العمل وأثناءه وبعده	قلل أو تجنب المرطبات التي تحتوي على الكافيين في الطقس الحار	تأكد من رطوبة الجسم من خلال لون البول
حدد مدى قدرتك على العمل واسترح قبل أن تصاب بالإجهاد الشديد	حافظ على لياقتك، ومارس الرياضة باستمرار	خذ قسطاً كافياً من النوم
تناول طعاماً صحياً	تجنب كل ما يضرك بأقصى ما تستطيع	اتبع الإرشادات الطبية بشأن العوامل التي تسبب لك الضرر، وتعرف على أساليب العمل الآمنة في الطقس الحار