



# تعامل مع الحر بجدية



## تفلب على الحر!

يتراوح تأثير ارتفاع درجات الحرارة على جسم الإنسان من الانزعاج البسيط إلى أمراض خطيرة يمكن أن تهدد صحة الإنسان مثل ضربة الإجهاد أو ضربة الحرارة.

ويتسبب الإجهاد الحراري في زيادة إفراز العرق من الجسم وهذا بدوره يؤدي إلى فقدان السوائل وبالتالي إلى إضعاف مقاومة الجسم للحرارة. وتؤدي هذه الحالة إلى إضعاف مقدرة العامل على العمل وعدم الكفاءة وزيادة مخاطر حدوث الحوادث الخطرة.

وضربة الحرارة هي حالة أقل حدوثاً، وتحدث الإصابة عندما يتوقف إفراز العرق من الجسم وترتفع حرارته. وهذه الحالة يمكن أن تؤدي إلى الوفاة وتستلزم علاجاً سريعاً وفورياً. ويمكن أن يصاب الشخص بمخاطر الإجهاد الحراري نتيجة درجات الحرارة العالية، والرطوبة العالية، وعدم تحرك الهواء، والملابس غير المناسبة، والنشاط الجسمي والحرارة الناتجة عن البيئة المحيطة.

ومن العلامات التي تدل على تعرض المصاب لخطر الإجهاد الحراري التعب والصداع والدوخة وفقدان التركيز وتشنج العضلات والشعور بالدوار.

ويجب على الجميع بذل جهودهم لتفادي الإصابة بالإجهاد الحراري. ويجب تغيير السلوك والعادات من خلال التقيد بالنصائح التالية:

## سائق السيارة

### الإجهاد الحراري يمكن أن يؤدي إلى الوفاة:

- يجب أن تحمي نفسك من الشمس بطريقة منطقية. تناول كميات كبيرة من السوائل.
- يمكن أن لا تشعر بتأثير زيادة التعرض لأشعة الشمس فوراً.
- احمي نفسك من أشعة الشمس باستخدام المرهم الخاص بالحماية.
- غط رأسك بقبعة عريضة أو غطاء للرأس والتأكد دوماً من استخدام النظارات الشمسية في الخارج.
- إذا كنت متعب ، توقف وخذ قسطاً من الراحة

## السيارة

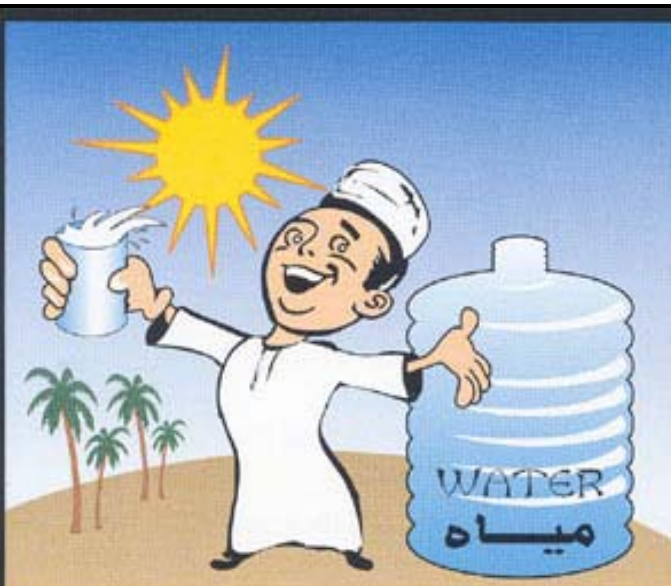
### عند توقيف السيارة يجب علينا أن نتفادى الحرارة داخل السيارة:

- واقى الشمس يحافظ و يقلل من شدة الحرارة داخل السيارة بحوالي ٨ درجات مئوية.
- فتح نوافذ السيارة بحوالي ١ سنتيمتر يقلل من شدة الحرارة داخل السيارة من ٣ إلى ٨ درجات أخرى.

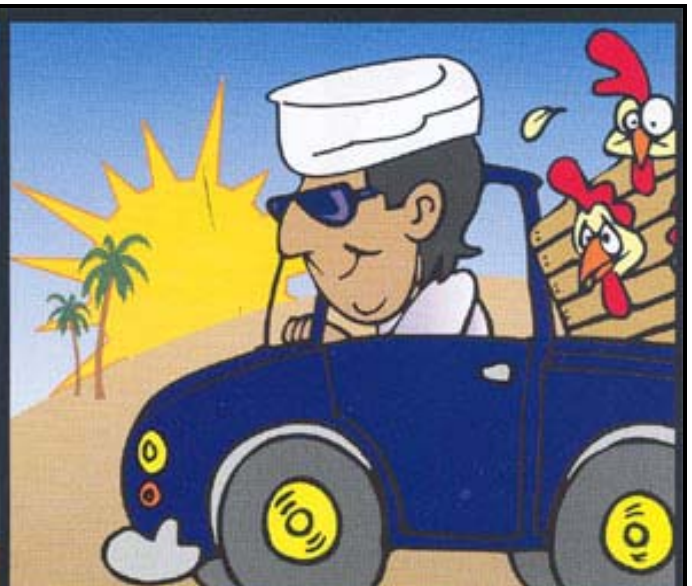
## إطارات السيارة

### إن حالة إطارات السيارة يمكن أن تكون الفرق بين الحياة والموت:

- يجب فحص الإطارات بصورة دورية للتأكد من عدم وجود أي ضرر نتيجة الاستعمال.
- يجب فحص ضغط الهواء في كل الإطارات بحسب توصيات الشركة الصانعة، لا تنسى العجلة الاحتياطية!
- يجب فحص الزيت والسوائل الأخرى بصورة دورية.



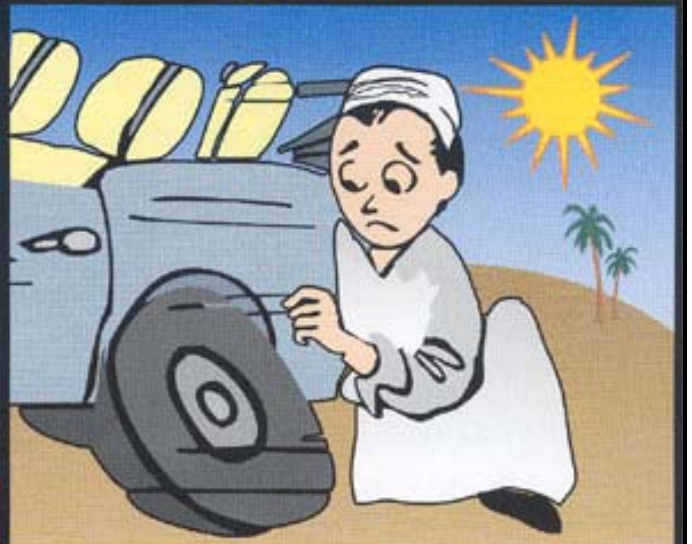
اشرب كثير من السوائل



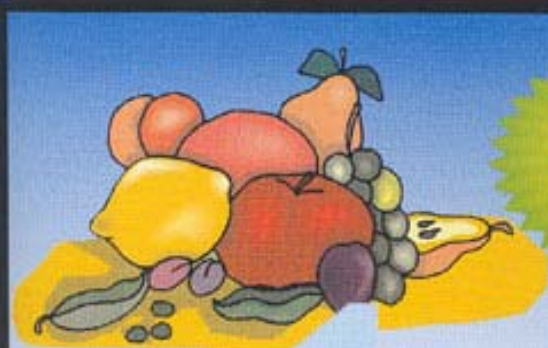
استعمل النظارات الشمسية في الخارج  
" تحت أشعة الشمس "



افحص الزيت والماء في السيارة دائماً



افحص الإطارات قبل البدء بأية رحلة



تناول الطعام الصحيح  
جنب الوجبات  
الثقيلة والكافيين

قم بعمل  
ما يلي!



مارس التمارين الرياضية



خذ قسطاً جيداً من النوم