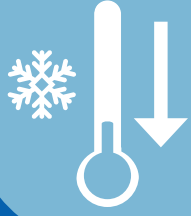




# تصرّف بسرعة. حاول تبريد حرارة جسم الشخص.



## أولاً، لاتصل بالإسعاف.

انقل الشخص إلى الظل أو إلى  
الداخل أو إلى مكان أكثر برودة.

## أبعد الشخص عن الشمس.

اخلع ملابسه  
الزائدة للمساعدة  
على تبريده.

## انزع ملابسه الخارجية.

## خفض درجة حرارة جسمه.

صب الماء على جسمه وعلى ملابسه. ضع الثلج عليه إذا كان متوافراً  
لديك. قم بتهويته بأي شيء تملكه و تستطيع التهوية به.



# هل الجو حار جداً؟ هل يتصرف الشخص بغرابة؟ يمكن أن تكون ضربة شمس.

• هل قضى وقتاً في  
الخارج والجو شديد  
الحرارة؟

• هل ملمسه ساخن؟

• هل يتلعثم أو يظهر علي  
التشوّش أو يُلحّو في  
كلامه؟

• هل فقد وعيه ؟



تعني هذه العلامات أن الأمر خطير.  
**لا تنتظر! اتصل بالإسعاف الآن وياشر في  
تبريده.**