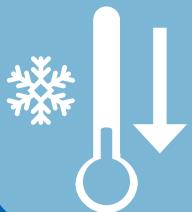


تصرّف بسرعة. حاول
تبريد حرارة جسم
الشخص.



أولاً، لا تصل بالإسعاف.

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

بعد 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 متوفراً
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 على
التشوّش أو يلحو في
كلامه؟

• هل فقد وعيه؟



تعني هذه العلامات أن الأمر خطير.
لا تنتظّر! اتصل بالإسعاف الآن وبasher في
تبريده.

