

ضربة الشمس

الإجهاد الحراري



اتصل برقم 9-1-1

حافظ على برودة المصاب حتى يصل المسعفون

اذهب إلى مكان بارد
اشرب الماء (إذا كنت في كامل وعيك)
استحم بماء بارد، أو استخدم كمادات باردة

اشرب المزيد من الماء
تجنب مشروبات الطاقة،
والمشروبات الكحولية
خفف المشروبات الرياضية بالماء

نصائح

للتخفيف من
الحرارة

