



أعراض انخفاض درجة الحرارة وطرق الوقاية



الأرتجاف



الشعور بالتعب



اضطراب
الوعي



خدر في اليدين



فقدان الذاكرة



تداخل الكلام او
الثمتمة



الشعور بالنعاس

- للوقاية من اعراض انخفاض حرارة الجسم ؛
- يجب تغيير الملابس المبللة بسرعة ، إذا أمكن.
- من المهم بشكل خاص تدفئة الرأس واليدين والقدمين بشكل جيد.
- من المهم ارتداء طبقات من الملابس وخاصة ارتداء قبعة واقية وقبعة

من بين الأعراض التي تظهر عند الأطفال ، الاحمرار وبرودة الجلد وانخفاض الطاقة .



كيف تتعامل مع شخص يعاني من انخفاض الحرارة؟



يجب نقل الشخص إلى مكان جاف ودافئ ، وعدم محاولة سخينه بسرعة.

عدم تحريك الشخص كثيرا .

يجب استبدال الملابس الرطبة بأخرى جافة.



إذا أمكن ، يجب أن يستلقي شخصان على الجانبين الأيمن والأيسر ، لغاية توفير التبادل الحراري.

يجب لف منطقة الصدر والرقبة والرأس والفخذ ببطانية.

يجب إعطاء المشروبات الدافئة للشخص (إذا كان واعياً).



يمكن تدفئة الأطفال من قبل شخص يتمتع بدرجة حرارة جسم طبيعية ، وذلك من خلال ملامسة الجلد لجلد الطفل ولفه بملابسه الخاصة.

Dr. Saide Mebrure Dağdaş Topal, Öğ. Gör. Dr. Özge Yavuz San, Prof. Dr. Kerim Hakan Altıntaş.

Arapça Tercüme: Int. Dr. Neven Awchi

Kaynak: <https://www.ready.gov/winter-weather>

<https://kingcounty.gov/depts/health/emergency-preparedness/preparing-yourself/hypothermia.aspx> (Erişim: Şubat 2023)