

الإجهاد الحراري

يؤدي ترشح العرق بإفراط من الجسم إلى إنهاك حراري وذلك بسبب البيئة الحارة أو الجهد البدني الشاق، كما أن فقدان السوائل والأملاح يقللان وصول الدم إلى أعضاء الجسم الرئيسية كالخ، والعضلات، والجلد وبالتالي ينجم عن ذلك إجهاد للأوعية الدموية.

العلامات والأعراض :

- الصداع
- الغثيان
- الشعور بالعطش
- الدوخة أو الدوار
- برود وشحوب ورطوبة الجلد
- ترشح العرق بإفراط من الجسم
- إمكانية إنهيار الشخص الذي يعاني من الإنهاك الحراري

العلاج :

- تلقي العلاج الطبي
- تناول الماء أو السوائل
- تناول الملح الإضافي (إذا نصح بذلك)
- الراحة في مكان بارد أو في مكان مظلل
- إستخدام كمادات باردة على الجبهة وحول الرقبة



نحو بيئة عمل جاذبة

وكالة التفقيش وتطوير بيئة العمل- الإدارة العامة لتطوير بيئة العمل- إدارة السلامة والصحة المهنية