أسئلة المحتوى وإجاباتها

الإسعافات الأولية

سؤال أتهيأ صفحة (82):

- لماذا نتعرق كثيرًا عند التعرض للشمس الحارة؟

يتعرق الإنسان عند التعرض للحرارة العالية؛ لأن الجسم يحاول خفض درجة حرارته والمحافظة على توازنها، فعند تبخر العرق يبرد الجسم.

سؤال أستكشف صفحة (83):

أستخدم وزملائي /زميلاتي التعابير الآتية لتكوين جمل إرشادية تسهم في الوقاية من الإصابة بضربة الشمس:

الماء والسوائل، ملابس فضفاضة خفيفة، قبعة الرأس، مدة طويلة، ساعات الذروة، الرأس والرقبة، الظل والراحة المتكررة، العمل الشاق، طفل في سيارة مغلقة متوقفة.

- أشرب الماء والسوائل باستمرار.
- أرتدي ملابس فضفاضة وخفيفة.
- أضع قبعة على الرأس عند الخروج.
- أتجنب البقاء مدة طويلة تحت أشعة الشمس.
- أبتعد عن الشمس في ساعات الذروة.
- أحافظ على تغطية الرأس والرقبة.
- أحرص على الظل والراحة المتكررة.
- أتجنب العمل الشاق في الجو الحار.
- لا أترك طفلاً داخل سيارة مغلقة ومتوقفة.