مقدمة الدرس

الإسعافات الأولية

التعرض لأشعة الشمس له فوائد مهمة للجسم، مثل الحصول على فيتامين (د)، ولكن التعرض الطويل لدرجات الحرارة المرتفعة قد يؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة، مثل:

- ضربة الشمس.
- الرعاف.



لذلك يجب معرفة طرق الوقاية والإسعافات الأولية اللازمة للتعامل مع هذه الحالات بسرعة وصحة.

الأفكار الرئيسة للدرس:

- فوائد وأضرار التعرض للشمس.
- التعرق ودوره في تبريد الجسم.
- الوقاية من ضربة الشمس.
- تعريف ضربة الشمس وأسبابها.
- أعراض ضربة الشمس.
- خطوات إسعاف ضربة الشمس.
- تعريف الرعاف وأسبابه.
- خطوات إسعاف الرعاف.
- الإجهاد الحراري وأعراضه.
- الفرق بين ضربة الشمس والإجهاد الحراري.