أسئلة المحتوى وإجاباتها

ضربة الشمس

نشاط (1-2) صفحة (19) قواعد الصحة والسلامة العامة للوقاية من ضربة الشمس:

مستعيناً بالصور الآتية، استخرج قواعد الصحة والسلامة للوقاية من أشعة الشمس ودونها أسفل كل صورة.



.....



.....



.....



.....



.....

الإجابة:



.....الإكثار من شرب الماء.....



ارتداء الملابس القطنية الفاتحة



عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة



.....اللجوء إلى الأماكن المظللة.....



.....ارتداء قبعة لحماية الرأس.....

فكر صفحة (19):

- لماذا يُنصح بشرب كميّات كبيرة من الماء والسوائل المحتوية على الأملاح المعدنية عند استقرار حالة المصاب بضربة الشمس؟
- هل يجوز وضع المصاب بضربة الشمس في مغطس ثلج؟ ولماذا؟

الإجابة:

- لتعويض ما فُقد من سوائل الجسم وأملاحه في أثناء عملية التعرّق.
- لا؛ خوفاً من حدوث تقلصات في الأوعية الدموية.