إجابات أسئلة الدرس

ضربة الشمس

السؤال الأول:

اذكر سبب الإصابة بضربة الشمس.

السبب الرئيس للإصابة بضربة الشمس هو تعرّض الجسم لأشعة الشمس الحارة مدّة طويلة؛ ما يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم، وعدم مقدرته على الحفاظ على درجة الحرارة المثلى.

السؤال الثاني:

ضع إشارة (✓) مقابل العبارة الصحيحة، وإشارة (✗) مقابل العبارة غير الصحيحة:

أ- (✗) يجب إسعاف المصاب بضربة الشمس في مكانه.

ب- (✗) يجب إعطاء المصاب بضربة الشمس خافضاً للحرارة.

ج- (✓) لا يُعطى المصاب بضربة الشمس أيّ سوائل لحين استقرار حالته.

السؤال الثالث:

علل ما يأتي:

أ- لا يُنصح بالإكثار من شرب المشروبات الغازية:

لأنها تعمل على تقليل الأملاح من جسم المصاب.

ب- يُنصح بارتداء قبعة الرأس، أو حمل مظلة الشمس عند الخروج في ساعة الظهيرة في الأيام الشديدة الحرّ:

لحماية الجسم ووقايته من ضربة الشمس.

السؤال الرابع:

عدد خمسةً من الأعراض والعلامات التي تظهر على الشخص المصاب بضربة الشمس.

1. الصداع الذي قد يصاحبة غثيان وقيء.
2. زيادة سرعة التنفس، وتسارع ضربات القلب.
3. ارتفاع درجة حرارة الجسم، إذ تصل إلى (40) درجة سيليسيوس فأكثر.
4. عدم التعرق؛ لأن الجسم يكون حاراً وجافاً بسبب فقدان السوائل منه.
5. فقدان الوعي، وصعوبة الكلام، وصعوبة فهم ما يقوله الآخرون.

السؤال الخامس:

عدد ثلاثاً من قواعد الصحة والسلامة العامة للوقاية من ضربة الشمس.

1. ارتداء الملابس القطنية الفاتحة، وقبعة مناسبة لحماية الرأس، أو استخدام مظلة شمسية.
2. عدم التعرّض لأشعة الشمس المباشرة ساعات عدّة، واللجوء إلى الأماكن المظللة.
3. الإكثار من شرب الماء بما لا يقل عن (8) أكواب يومياً، وتجنب المشروبات الغازية.

السؤال السادس:

كان أحمد يلعب كرة القدم في حديقة المنزل وقت الظهر في أحد أيام الصيف الحارقة، فإذا به يشعر بتعبٍ ويسقط أرضاً.

أجب عما يأتي:

أ- ما المشكلة التي حدثت لأحمد؟

أصيب بضربة شمس.

ب- ما الأعراض التي ظهرت عليه؟

1. ارتفاع درجة حرارة جسمه.
2. زيادة في سرعة تنفسه.
3. صداع، وغثيان.
4. فقدان الوعي، والتشنج، والهلوسة.

ج- كيف يمكنك مُساعدة أحمد؟

إسعافه باتباع الخطوات الآتية:

1. نقله إلى مكان ظليل بعيداً عن أشعة الشمس الحارة، وتخفيف ملابسه الخارجية.
2. مده على ظهره، ورفع قدميه إلى أعلى من مستوى جسمه قليلاً.
3. استخدام مروحة هوائية أو يدوية لتهويته، ووضع ماء فاتر على أطرافه.
4. لفه بشرشف مبلل بالماء البارد، أو وضعه في مغطس ماء بارد.
5. قياس درجة الحرارة والنبض من حين إلى آخر، والتأكد أن عملية التنفس تتم بشكل طبيعي.
6. طلب المساعدة الطبيّة إذا كان أحمد فاقداً للوعي.