

## تجنب الإجهاد الحراري Avoiding Heat Stress

### Heat Index

### مؤشر الحرارة

Danger Category	مؤشر الحرارة Heat Index	الأعراض الناجمة عن الإجهاد الحراري Heat Stress Illness/Symptoms	فترات العمل والراحة (بالدقائق) Work-Rest Periods (Minutes)	الحد الأدنى من المياه اللازمة للشرب* Min. Water Needed *	الضوابط المتدرجة Progressive Controls	فئة الخطر
4. Extreme Danger **	≥52	ضربة الشمس وشيكة Heat stroke imminent	20:10	كوب واحد كل 10 دقائق 1 cup every 10 minutes	راجع الضوابط المتدرجة لفئة الرابعة "خطر شديد" Refer to the Category IV "Extreme Danger" progressive controls	4 . خطر شديد **
3. Danger	39-51	من المحتمل الإصابة بتشنجات حرارية أو إنهاك حراري أو ضربة شمس عند التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة مع ممارسة نشاط بدني Heat cramps, heat exhaustion, or heat stroke likely with prolonged exposure and physical activity	30:10	كوب واحد كل 15 دقيقة 1 cup every 15 minutes	العمل في الظل Work under shade	3 . خطر
2. Extreme Caution	30-38	من الممكن الإصابة بتشنجات حرارية أو إنهاك حراري أو ضربة شمس عند التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة مع ممارسة نشاط بدني Heat cramps, heat exhaustion, or heat stroke possible with prolonged exposure and physical activity	50:10	كوب واحد كل 20 دقيقة 1 cup every 20 minutes	عدم العمل منفرداً (اتباع نظام "زميل العمل") No working alone (buddy system)	2 . الحذر الشديد
1. Caution	25-29	من الممكن الإصابة بالإعياء عند التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة سواء ترافق ذلك مع ممارسة نشاط بدني أم لا Fatigue possible with prolonged exposure and/or physical activity	عادي/كما هو محظوظ له Normal/ Scheduled	كوب واحد كل 20 دقيقة 1 cup every 20 minutes	مراقبة العمال الذين يعملون تحت أشعة الشمس المباشرة والذين يقومون بالأعمال الثقيلة Visual monitoring of workers in direct sun and performing heavy work	1 . الحذر

\* كوب واحد = 250 مل \*\* راجع دليل سلامة أعمال الإنشاء، الفصل 1-13، الإجهاد الحراري، قسم 2-4-13 (F) لمعرفة الاحتياطات اللازمة.  
\* 1 cup = 250 ml \*\* See Construction Safety Manual Chapter 1-13, Heat Stress, Section 13.4.2 (F) for precautions.

### Heat cramps

Treatment includes: Stop all activity, rest in a cool and shaded area, loosen clothing, drink water, and seek medical aid if symptoms persist.

### التشنجات الحرارية

العلاج: توقف عن ممارسة أي نشاط، واسترح في منطقة باردة ومظللة، وأرخ ملابسك، واشرب الماء؛ وإذا استمرت الأعراض، اطلب المساعدة الطبية.

### Heat exhaustion

(weakness, dizziness, sweating, rapid puls, pale or flushed skin)

Treatment includes: Move the victim to a cool and shaded area, call for medical help, loosen their clothing, apply cool compresses, shower with cool water, and have them drink water or sports drinks with electrolytes.

### الإرهاك الحراري

(الضعف والدوار والتعرق وتسارع نبضات القلب واحمرار الجلد أو شحوبه)  
العلاج: انتقل المصاب إلى منطقة باردة ومظللة، واطلب المساعدة الطبية، وأرخ ملابسك، وضع كمادات باردة، واغسله بالماء البارد، وساعده على شرب الماء أو المشروبات الرياضية التي تحتوي على إلكتروليتات.

### Heat stroke

(lack of sweating, high body temperature, chills, strong and rapid pulse, confusion, weakness, nausea, loss of consciousness)

Treatment includes: Treat as a medical emergency and call 911, move the victim to a cool and shaded area, cool their body with water, and have them lie flat with feet elevated.

### ضربة الشمس

(عدم التعرق وارتفاع درجة حرارة الجسم والرعشة وقوة وتسارع نبضات القلب والارتباك والضعف والغثيان وفقدان الوعي)  
العلاج: تعامل مع المصاب كحالة طبية طارئة واتصل على الرقم 911، وانتقل المصاب إلى منطقة باردة ومظللة، وبرّد جسمه بالماء، واجعله يستلقي على ظهره ويرفع قدميه.

Any employee experiencing symptoms of a heat-related illness must be allowed to fully recover in an appropriate recovery area before returning to work. Victims of heat exhaustion or heat stroke must be immediately evacuated to the nearest medical facility for treatment.

يجب أن يُعطى أي موظف يعاني من أعراض مرض ناجم عن الحرارة الفرصة للتعافي الكامل في مكان مناسب قبل العودة إلى العمل. ويجب نقل المصابين بالإرهاك الحراري أو ضربة الشمس بشكل عاجل إلى أقرب مرفق طبي لتلقي العلاج.