

FR FRANCÉS

FACE À LA CHALEUR, PROTÉGEZ-VOUS

L'exposition au soleil associée à une chaleur excessive peut provoquer divers effets sur la santé de gravité variable, tels que des éruptions cutanées, des œdèmes aux extrémités, des coups de soleil, des taches sur la peau, des lésions oculaires, un cancer de la peau, des crampes musculaires, une déshydratation ou un épuisement dû à la chaleur, entre autres.

COUPS DE SOLEIL :

Réaction aiguë visible consistant en une inflammation de la peau due à une exposition excessive aux rayons UVB. Elle apparaît généralement quelques heures après une exposition prolongée au soleil.

TACHES CUTANÉES :

Apparaissent surtout sur le visage, le décolleté et les mains en raison de longues expositions au soleil.

Elles résultent d'un mécanisme de défense de l'organisme augmentant la production de mélanine.

LÉSIONS OCULAIRES :

L'exposition excessive aux UV est liée à divers problèmes visuels : vision floue, irritation, rougeurs, larmoiement, perte temporaire de vision, voire cécité.

CANCER DE LA PEAU :

Les rayons UV constituent un facteur de risque pour différents cancers cutanés (carcinome, mélanome).

DÉSHYDRATATION :

Perte d'eau et de sels minéraux.

Symptômes : yeux enfoncés, bouche sèche, urine foncée, vertiges, fourmillements, baisse de tension.

INSOLATION :

Augmentation de la température corporelle.

Symptômes : maux de tête, fatigue, soif, crampes, respiration rapide, nausées.

COUP DE CHALEUR :

Hausse brutale de la température due à une exposition prolongée.

SIGNES D'ALERTE :

Peau sèche et rouge, confusion, respiration difficile, fièvre > 39,4°C, convulsions, perte de connaissance.

QUE FAIRE :

Mettre à l'ombre, refroidir, donner de l'eau, appeler les urgences.

MESURES :

Éviter les heures chaudes, s'hydrater, porter des vêtements légers, utiliser protection solaire.

GB INGLÉS

PROTECT YOURSELF FROM HEAT

Exposure to sun and excessive heat can cause health effects of varying severity such as skin rash, swelling, sunburn, skin spots, eye damage, skin cancer, muscle cramps, dehydration and heat exhaustion.

SUNBURN:

Acute inflammation caused by excessive UVB exposure.

SKIN SPOTS:

Appear due to prolonged exposure; result from increased melanin production.

EYE DAMAGE:

Blurred vision, irritation, redness, tearing, temporary vision loss, even blindness.

SKIN CANCER:

UV radiation is a major risk factor.

DEHYDRATION:

Loss of water and minerals.

Symptoms: dry mouth, dark urine, dizziness, tingling.

HEATSTROKE:

Sudden increase in body temperature due to heat exposure.

WARNING SIGNS:

Dry red skin, confusion, breathing difficulty, fever over 39.4°C, seizures, unconsciousness.

WHAT TO DO:

Move to shade, cool body, give water, call emergency.

MEASURES:

Avoid peak heat hours, hydrate, wear light clothes, use sunscreen.

RO RUMANO

PROTEJAȚI-VĂ DE CĂLDURĂ

Expunerea la soare și căldură excesivă poate provoca erupții cutanate, edeme, arsuri, pete, leziuni oculare, cancer de piele, crampe, deshidratare.

ARSURI SOLARE:

Inflamație acută a pielii din cauza razelor UVB.

PETE:

Apar din cauza expunerii prelungite; mecanism de apărare prin melanină.

LEZIUNI OCULARE:

Vedere încețoșată, iritații, pierdere temporară a vederii.

DESHIDRATARE:

Pierderea apei și mineralelor.
Simptome: amețeli, gură uscată.

INSOLAȚIE:

Creșterea temperaturii corpului.

SEMNAL DE ALARMĂ:

Febră mare, confuzie, convulsii.

ACȚIUNE:

Răcire, hidratare, apel la urgențe.

SA ÁRABE

احم نفسك من الحرارة

التعرض للشمس والحرارة الشديدة قد يسبب الطفح الجلدي، الحروق، الجفاف، سرطان الجلد ومشاكل العين.

حروق الشمس:

التهاب جلدي بسبب الأشعة فوق البنفسجية.

مشاكل العين:

تشوش الرؤية، احمرار، فقدان مؤقت للبصر.

الجفاف:

فقدان السوائل والأملاح.
الأعراض: دوخة، جفاف الفم.

ضربة الشمس:

ارتفاع مفاجئ في حرارة الجسم.

علامات الخطر:

جلد أحمر جاف، فقدان الوعي.

التصرف:

وضع المصاب في الظل، تبريده، إعطاؤه ماء، طلب الإسعاف.

IN HINDI

गर्मी से बचाव करें

धूप और अत्यधिक गर्मी से त्वचा रोग, जलन, निर्जलीकरण, आंखों और त्वचा को नुकसान हो सकता है।

सनबर्न:

त्वचा में सूजन UV किरणों के कारण।

त्वचा के दाग:

लंबे समय तक धूप में रहने से।

आंखों की समस्या:

धुंधला दिखना, जलन।

निर्जलीकरण:

शरीर से पानी की कमी।

हीट स्ट्रोक:

शरीर का तापमान अचानक बढ़ना।

लक्षण:

चक्कर, बुखार, बेहोशी।

क्या करें:

छाया में ले जाएँ, ठंडा करें, पानी दें।