

## مسرد المفاهيم والمصطلحات

### الإسعافات الأولية

**الإسعافات الأولية:** العناية السريعة والمؤقتة التي تقدم للمصاب قبل وصول المساعدة الطبية.

**ضربة الشمس:** ارتفاع خطير في حرارة الجسم بسبب التعرض الطويل للحرارة.

**الرعاف:** نزيف يحدث من الأنف.

**الإجهاد الحراري:** اضطراب يحدث نتيجة فقدان السوائل والأملاح بسبب الحرارة.

**الكمامات الباردة:** قطع قماش أو ثلج تستخدم لتبريد الجسم وتقليل النزيف أو التورم.