

	Prince Sultan Military College for Health Science Scientific Research Assessing Heat Stroke Management Knowledge Among Health Volunteers in Hajj in KSA and Identifying Predictors	كلية المير سلطان العسكرية للعلوم الصحية بحث علمي بعنوان تقييم المعرفة المتعلقة بإدارة ضربات الشمس بين المتطوعين الصحيين في الحج بالمملكة العربية السعودية وتحديد عوامل التنبؤ بها
	Section one (1): Socio-demographic characteristics:	القسم الول (1): الخصائص الاجتماعية والديموغرافية:
1	Gender: A. Male B. Female	الجنس: أ. ذكر ب. أنثى
2	Age: A. 18-24 years B. 25-29 years C. 30-34 years D. 35-39 years E. 40-44 years F. 45-49 years G. 50 years or more	العمر: أ. 18-24 سنة ب. 25-29 سنة ت. 30-34 سنة ث. 35-39 سنة ج. 40-44 سنة د. 45-49 سنة خ. 50 سنة أو أكثر
3	Region: A. East B. West C. North D. South E. Middle	المنطقة: أ. لشرقية ب. الغربية ت. الشمال ث. الجنوب ج. الوسط
4	Education level: A. High school B. Diploma C. University student D. Bachelor's degree E. Postgraduate education	مستوى التعليم: أ. المدرسة الثانوية ب. شهادة دبلوم ت. طالب جامعي ث. درجة البكالوريوس ج. دراسات عليا
5	Type of education: A. Medical B. Non-medical	نوع التعليم: A. طبي B. غير طبي
6	Occupational status: A. Employed B. Unemployed	الوضع المهني: أ. موظف ب. غير موظف
7	Number of previous volunteering: A. One	عدد العمال التطوعية السابقة: أ. واحد

	B. Two C. Three or more	ب. اثنين ت. ثلاثة أو أكثر
8	Previous exposure to first aid course: A. Yes B. No	التعرض السابق لدورة السعافات الولية: أ. نعم ب. ل
9	Have you encountered a heat stroke situation? A. Yes B. No	هل تعاملت سابقاً مع حالة ضربة الشمس؟ أ. نعم ب. ل
	Section two (2): General knowledge test I. Please select "T" if the statement is true and "F" if it is false.	القسم الثاني (2): اختبار المعرفة العامة إجري اختيار "T" إذا كانت العبارة صحيحة و "F" إذا كانت خاطئة.
1	In case of a heat stroke the body's temperature will be higher than 38 C. False	في حالة الصابة بضربة الشمس، ستكون درجة حرارة الجسم أعلى من 38 درجة مئوية.
2	Shivering reduces body temperature. True	الرتعاش يخفض درجة حرارة الجسم.
3	Drinking warm/hot fluids is useful to reduce body temperature. False	شرب السوائل الدافئة/الساخنة مفيد لخفض درجة حرارة الجسم.
4	Sweating is instrumental in dissipating excessive heat. True	التعرق له دور فعال في تبديد الحرارة الزائدة.
5	A reduced blood flow to the skin enhances heat dispersal. False	انخفاض تدفق الدم إلى الجلد يعزز تشتت وتخفيض الحرارة.
6	An increased blood flow to the skin enhances heat dispersal. True	زيادة تدفق الدم إلى الجلد يعزز تشتت وتخفيض الحرارة.
7	Wearing thinner clothes is useful to maintain low body temperature. True	ارتداء الملابس الرقيقة مفيد للحفاظ على درجة حرارة الجسم منخفضة.
8	Drinking cold fluids and fresh juice maintains low body temperature. True	شرب السوائل يحافظ على انخفاض درجة حرارة الجسم.
9	Heat stroke can be managed using acetaminophen, aspirin, and NSAIDs. False	يمكن إدارة ضربة الشمس باستخدام السيتامينوفين والأسبرين ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية.

10	In case of high environmental temperatures, sweating is always present. False	في حالة ارتفاع درجات الحرارة في الجو، يكون التعرق موجودا دائما.
11	In the elderly, sweating may be constitutively impaired. True	عند كبار السن، قد يكون التعرق ضعيفا بشكل واضح.
12	Walking in hot, humid environments may cause severe health complaints. True	المشي في الجو الحار والرطب قد يسبب مشاكل صحية خطيرة.
13	Heat stroke may follow severe physical activity. True	قد تأتي ضربة الشمس بعد نشاط بدني شديد.
14	Heat stroke may take place only in warm and humid environments. False	قد تحدث ضربة الشمس فقط في الجواء الدافئة والرطبة.
15	Only children and elders are at health risk in case of high temperatures. False	الطفال وكبار السن فقط هم المعرضون للخطر الصحي وضربات الشمس في حالة ارتفاع درجات الحرارة.
16	Very high body temperatures (i.e. > 39.5°C) are potentially lethal. True	من المحتمل أن تكون درجات حرارة الجسم المرتفعة جدا مميتة (أي > 39.5 درجة مئوية).
17	In case of a heat stroke, drinking an “energy drink” may be useful. False .	في حالة الإصابة بضربة الشمس، قد يكون شرب "مشروب الطاقة" مفيدا.
18	Exertional heat stroke is considered a life-threatening medical emergency. True	تعتبر ضربة الشمس الناتجة عن الجهاد حالة طبية طارئة تهدد الحياة.
	II. Please select the circle around the correct answer only.	ثانيا. الرجاء تحديد الدائرة حول الجابة الصحيحة فقط.
19	What is the most accurate method of temperature assessment for the diagnosis of exertional heat stroke in the prehospital setting? a) Oral. b) Tympanic. c) Axillary.	ما هي الطريقة الأكثر دقة لقياس درجة الحرارة لتشخيص ضربة الشمس الجهدية في بيئة ما قبل المستشفى؟ أ. الفم. ب. الذن. ت. البط. ث. الشرج.
	d) Rectal.	

20	Rapid cooling of a patient with exertional heat stroke should occur within ____minutes from the time of collapse. a) 15 b) 30 c) 45 d) 60	يجب أن يحدث التبريد السريع للمريض المصاب بضربة الشمس خلال ____ دقيقة من وقت انهياره. أ. 15 ب. 30 ت. 45 ث. 60
21	Which of the following is the most appropriate cooling method for the management of exertional heat stroke? a) Cold-water immersion from the neck down. b) Ice packs on the whole body. c) Fanning the patient. d) Providing the patient with oral fluids for rehydration.	أي مما يلي هو أسلوب التبريد الأكثر ملاءمة لإدارة ضربة الشمس الناتجة عن الجهد؟ أ. التغطيس في الماء البارد من الرقبة إلى السفل. ب. وضع كمادات من الثلج على كامل الجسم. ت. تهوية المريض. ث. تزويد المريض بالسوائل عن طريق الفم لمعالجة الجفاف.
22	Which of the following is correct about the clinical manifestations of exertional heat stroke? a) Hot, dry skin b) Cool, clammy skin c) CNS dysfunction (e.g., confusion, altered mental status) d) Vomiting, profuse sweating, dehydration	أي مما يلي صحيح فيما يتعلق بالعلامات السريرية لضربة الشمس الناتجة عن الجهد؟ أ. الجلد الساخن والجاف ب. بشرة باردة ورطبة ت. خلل في الجهاز العصبي المركزي (مثل الارتباك وتغير الحالة العقلية) ث. القيء، والتعرق الغزير، والجفاف
23	What first aid action should a volunteer take if a heat stroke patient becomes unconscious? a) Check for signs of breathing or heartbeat and begin CPR if there are none. b) Immediately begin chest compressions at a rate of 120 compressions per minute. c) Attempt to give the patient small sips of water. d) Wipe down the skin with alcohol wipes if available.	ما هي إجراءات السعافات الأولية التي يجب على المتطوع القيام بها إذا أصبح مريض ضربة الشمس فاقدًا للوعي؟ أ. تحقق من وجود علامات التنفس أو ضربات القلب وابدأ في النعاش القلبي الرئوي إذا لم تكن هناك علامات. ب. ابدأ على الفور بالضغط على الصدر بمعدل 120 ضغطة في الدقيقة. ت. حاول إعطاء المريض رشقات صغيرة من الماء. ث. امسح الجلد بمناديل الكحول إن وجدت.

24	A pilgrim, who was in the Arafah, complained of a headache and feeling dizzy. The pilgrim's skin was pale, clammy, and sweaty. This is likely a sign of: a) Heat stroke. b) Heat cramps. c) Heat exhaustion. d) Heat syncope.	شكا أحد الحجاج وهو في عرفة من صداع ودوار. كان جلد الحاج شاحبا ورطبا ومتعرقا. من المحتمل أن تكون هذه علامة على: أ.ضربة شمس. ب. تشنجات حرارية. ت. النهاك الحراري. ث. إغماء الحرارة.
25	A pilgrim appears to be mentally confused, and you are having difficulty understanding what he/she is saying because his/her speech is slurred. The pilgrim's skin is red and dry, and not sweating. This is likely a sign of: a) Heat stroke. b) Heat cramps. c) Heat exhaustion. d) Heat syncope.	وجدت ان الحاج كان مشوشا ذهنيا، وتواجه صعوبة في فهم ما يقوله بسبب تشويش كلمه. وكان جلد الحاج أحمر جافا ل يتعرق. من المحتمل أن تكون هذه علامة على: أ.ضربة شمس. ب. تشنجات حرارية. ت. النهاك الحراري. ث. إغماء الحرارة.
26	The basic action to prevent heat stroke for pilgrims is: a) Drinking a cup of cool water every three hours to stay hydrated. b) Taking rest breaks in a shaded area or under an umbrella. c) Drinking tea and caffeine during the day. d) Eating foods that are high in carbohydrates and sugar.	الجراء الساسي للوقاية من ضربة الشمس للحجاج هو: أ. شرب كوب من الماء البارد كل ثلث ساعات للبقاء رطبا. ب. أخذ فترات راحة في منطقة مظلة أو تحت المظلة. ت. شرب الشاي والكافيين خلال النهار. ث. تناول الطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات والسكر.
27	What first aid supplies are needed to treat a pilgrim showing signs of heat stroke? a) A block or stand for putting up the pilgrim's feet above heart level. b) Ice packs or cold packs for placement in the arm pits and groin areas. c) A spray bottle with water and fans. d) All of the above.	ما هي لوازم السعافات الولية المطلوبة لعلاج الحاج الذي تظهر عليه علامات ضربة الشمس؟ أ. كتلة أو كرسي لرفع قدم الحاج فوق مستوى القلب. ب. كمادات الثلج أو الكمادات الباردة لوضعها في منطقة الذراعين والفخذ. ت. زجاجة رذاذ بها ماء ومراوح. ث. كل ما ورد اعلاه.
28	Which of the following foods list that can decrease heatstroke risk? a) Watermelon, Cucumber, Caffeine. b) Buttermilk, Salty foods, Sugary foods. c) Caffeine, Salty foods, Sugary foods. d) Watermelon, Cucumber, Buttermilk.	أي من الطعمة التالية يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بضربة الشمس؟ أ. البطيخ، الخيار، الكافيين. ب. اللبن، الطعمة المالحة، الطعمة السكرية. ت. الكافيين، الطعمة المالحة، الطعمة السكرية. ث. البطيخ، الخيار، اللبن.

