



ПАМ'ЯТКА

Перша допомога при сонячному і тепловому ударах

Сонячний удар – стан, що виникає внаслідок сильного перегріву голови прямими сонячними променями, в результаті чого розширюються мозкові кровоносні судини, відбувається приплив крові до голови. Частіше сонячний удар відбувається в безвітряну погоду при високій вологості повітря. Перші ознаки удару: почервоніння обличчя та сильний головний біль. Далі можуть приєднатися: нудота, запаморочення, шум у вухах, потемніння в очах, блювота, задишка, втрата свідомості.

Тепловий удар – стан викликаний загальним перегрівом організму під впливом надмірного підвищення навколишньої температури. Головною причиною перегрівання є порушення терморегуляції (при фізичній перенарузі, зневодненні організму, порушенні функції потових залоз). Перші ознаки теплового удару: млявість, головний біль, запаморочення, почервоніння обличчя, підвищення температури тіла, сонливість, блювота, марення. Якщо ж причини перегріву не були вчасно усунені, може бути тепловий удар, що супроводжується блідістю, посинінням шкірних покривів, шкіра при тепловому ударі холодна та вкрита потом, пульс нитковидний, спостерігається втрата свідомості.

Перша допомога при сонячному і тепловому ударах:

- при перших ознаках потерпілого перевести (перенести) в тінь або у прохолодне приміщення;
- покласти на спину;
- голові надати підвищене положення відносно тулуба;
- розстебнути або зняти одяг, який утруднює дихання;
- охолодити організм: прикласти холодні компреси на голову, чоло, шию, груди, можна обгорнути тіло мокрим простиралом.

Охолодження не повинно бути різким і швидким:

- тіло обтерти прохолодною водою;
- дати пити – краще прохолодну негазовану мінеральну воду (чи звичайну прохолодну, злегка підсолену воду);
- при запамороченні, втраті свідомості дати понюхати ватку, змочену нашатирним спиртом;
- якщо стан продовжує погіршуватися, негайно викликати швидку допомогу.

Але сонячний і тепловий удари легше і краще попередити. Для цього бажано носити одяг із натуральних тканин, який не перешкоджає диханню шкіри і не призводить до надмірного перегрівання. Не перебувати на сонці у період найнебезпечнішої дії сонячних променів, а на сонці захищати голову капелюхом та використовувати засоби захисту від сонця. Не вживати спиртні напої, у спеку їх дія на організм посилюється в кілька разів, до того ж організм стає чутливішим до високої температури. При високій температурі повітря не бажано займатися активним спортом.

Варто пам'ятати, що сонячному і тепловому ударам особливо піддані діти, тому що їхня терморегуляційна система ще недостатньо розвинута. Ні в якому разі не можна залишатися на сонці без догляду дорослого!

Бережіть своє здоров'я і життя!

Управління з питань надзвичайних ситуацій, мобілізаційної роботи та взаємодії з правоохоронними органами Южноукраїнської міської ради