

ДОПОМОГА ПРИ СОНЯЧНОМУ ТА ТЕПЛОВОМУ УДАРІ

Літо у розпалі - і особливо щедre воно на ультрафіолетові промені. Але його "ласки" треба уникати, аби не отримати опіків шкіри та теплового чи сонячного удару. Особливо обережними будьте на воді, тому що промінь, віддзеркалений від неї, легко призводить до опіків губ, вух, слизової оболонки носа, підборіддя.

Тепловий удар виникає у разі тривалого перегрівання організму, особливо при підвищеному фізичному навантаженні. Це може статися у походах, на дачних ділянках, при носінні щільного одягу в спеку, під час роботи в приміщенні з високою температурою, в умовах підвищеної вологості і за недостатнього провітрювання.

Безпосередня дія прямих сонячних променів на голову в спекотливу погоду теж може призвести до сонячного удару. Сонячному та тепловому ударам легше запобігти, аніж їх лікувати.

Що слід робити

- ходити у кепі з довгим козирком, у сонцезахисних окулярах та в світлому одязі з натуральних тканин;
- не приймати сонячних ванн на голодний чи повний шлунок;
- по можливості якнайбільше перебувати у затінку;
- засмагати слід вранці до 11 години або після 16 години ввечері;
- користуватися захисними кремами.
- вмиватися кілька разів на день - бажано мінеральною водою.

Як розпізнати перші ознаки (сонячного та теплового удару)

з'являється різка втома, слабкість, головний біль, запаморочення, біль у ногах, спині, нудота, блювота, шум у вухах, потьмарення в очах, посилене дихання, кровотеча з носа, а, можливо, й втрата свідомості. Якщо в цей час потерпілому не надати нагальної допомоги, він може загинути в щонайближчі години від зупинки дихання та кровообігу. При опіках - почервоніння шкіри.

Як допомогти (при сонячному та тепловому ударі)

- потерпілого перенести у затінок і звільнити його тіло від одягу;
- змочити прохолодною водою голову та груди, на ділянку паху та під пахвами покласти шматки тканини, змоченої водою.
- за необхідності зробити штучне дихання і дати кофеїн, а за наявності пігулки від головного болю;
- викликати швидку допомогу;
- покласти потерпілого на спину. Якщо є позиви на блювання, потерпілий має лежати на боці, аби не затікали блювотні маси в дихальні шляхи;
- до приїзду лікаря треба боротися за життя потерпілого. Для виведення зі стану непритомності потерпілому дають понюхати нашатирний спирт. Намагатися знизити температуру тіла, для чого потрібно накрити потерпілого вологою тканиною, увімкнути вентилятор.

Як допомогти (при опіках)

- не змащуйте тіло ніякими речовинами (кремами, мазями, за винятком лікувальних),
- поверхню опіка потрібно закрити сухою стерильною пов'язкою.

Чого не слід робити

У спеку пити солодких газованих напоїв - вони спричиняють набряки, молока - посилює спрагу, вина - зневоднює організм. Зловживати їжею.

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ЦЗ ТА БЖД ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ
спільно з ДЕПАРТАМЕНТОМ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ОДА**