

ПАМ'ЯТКА

Як пережити спеку та запобігти тепловому(сонячному) удару

Ознаками перегрівання організму (теплового удару) є: відчуття втоми, сильний головний біль, запаморочення, нудота, спрага, почервоніння обличчя та шкіри тіла, потемніння в очах; *у дітей часто супроводжується* носовою кровотечею, прискореним серцебиттям, частим і слабким пульсом, високою температурою тіла, холодним потом, у важких випадках – втратою свідомості. Можливий параліч дихання та припинення серцебиття.

Як пережити спеку: поради

- Уникати фізичної активності в занадто спекотні дні та в години активного сонця: з **11.00 до 16.00** (залишатися в тіні або у приміщенні).
- **Обов'язково** носити головний убір або користуватися парасолькою.
- Носити **легкий одяг світлих тонів** із добре провітрюваних, натуральних тканин (бавовни, льону).
- Пити велику кількість рідини (до 3 літрів на добу), бажано охолоджені напої, що добре втамовують спрагу (компот, морс, квас).
- Використовувати вентилятори, але при цьому **пам'ятати про складну енергетичну ситуацію в країні**.
- Провітрювати приміщення вранці та ввечері, а вдень закривати вікна шторами або жалюзі.
- Уживати **легку їжу**: більше фруктів і овочів, менше важких і жирних страв.
- Приймати **прохолодний душ**, обтиратися вологими рушниками.
- Захищатися від сонця сонцезахисним кремом, сонцезахисними окулярами.

При перших ознаках теплового удару слід викликати екстрену медичну допомогу. До приїзду лікаря потрібно:

- помістити людину в тінь, прохолодне місце, підняти їй голову;
- зняти одяг, що утруднює дихання;
- охолодити організм: прикласти холодні компреси на голову, шию, груди, можна обгорнути тіло мокрим простирадлом, **але при цьому охолодження не повинно бути різким і швидким**;
- якщо людина у свідомості, то потрібно дати їй прохолодне пиття;
- якщо людина неспритомніла, потрібно покласти її на бік;
- у разі порушення дихання негайно почати робити штучне дихання.

Пам'ятайте, що в усіх випадках перегрівання організму треба терміново звернутися за допомогою до лікаря!

Інженер з охорони праці

Зоя ПЕТРІЙ