



ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ ЩОДО ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ ТЕПЛОВИЙ УДАР!

Тепловий удар — патологічний стан, що виникає раптово і зумовлений загальним перегріванням організму внаслідок впливу зовнішніх теплових факторів.

Симптоми та ознаки:

- висока температура тіла (40°C і вище);
- втома, спрага;
- судоми м'язів живота, рук і ніг;
- посилене потовиділення, почервоніння шкіри;
- прискорене дихання, пульсуючий головний біль;
- різке збільшення частоти серцевих скорочень;
- рідко: судоми, галюцинації, втрата свідомості.

Може розвинутися шок. Перші ознаки шоку: слабкий пульс (зниження артеріального тиску), посиніння губ та нігтів, втрата свідомості, шкіра стає холодною і вологою. Ці зміни в організмі ведуть до розвитку набряку внутрішніх органів і мозку. Набряк у свою чергу веде до безповоротних ушкоджень внутрішніх органів і мозку та призводить до смерті.

Перша допомога:

- негайно викличте швидку допомогу за номером 103, зайдіть в прохолодне кондиціоноване приміщення (такими приміщеннями можуть бути торговельний центр, кінотеатр, т. ін.);
- зніміть тісний одяг, розв'яжіть краватку, зніміть взуття;
- обгорніться вологим простирадлом або ввімкніть вентилятор;
- якщо є можливість, прийміть прохолодний душ або ванну;
- випийте один літр води з додаванням двох чайних ложок солі;
- не пийте алкогольні напої і напої з високим вмістом кофеїну (чай, кава, капучино), оскільки вони порушують терморегуляцію організму;
- прикладіть до шиї, спини, пахв і паху мішечки з льодом.

Профілактика:

- носіть легкий одяг з натуральних матеріалів (льон, бавовна) і обов'язково головний убір;
- придбайте вентилятор, а по можливості встановіть в будинку кондиціонер;
- пийте більше рідини;
- перш ніж вживати будь-які лікарські засоби, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем;
- не залишайте автомобіль на сонці, не сидіть в нагрітій машині більше 10 хвилин;
- уникайте важкого фізичного навантаження в жарку пору року, час від часу робіть перерви на відпочинок;
- стежте за дітьми і не дозволяйте їм гратися в жарку погоду під відкритим сонцем;
- по можливості, старайтесь не знаходитися на відкритому сонці з 11.00 до 17.00 години.

**Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Рівненської області <http://nmc-rivne.ucoz.ua>**