



БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ ЯК НЕ ОТРИМАТИ СОНЯЧНОГО ТА ТЕПЛОВОГО УДАРІВ

Тепловий удар - це загальне перегрівання організму під впливом надмірного підвищення навколишньої температури при порушенні терморегуляції. Тепловий удар виникає, коли людина тривалий час перебуває на сонці.

Ознаки теплового удару: млявість, головний біль, запаморочення, почервоніння обличчя, підвищення температури тіла до 40 °С, сонливість, погіршення слуху, блювота, марення, втрата свідомості.



Сонячний удар - стан, що виникає внаслідок сильного перегріву голови прямими сонячними променями, в результаті чого розширюються мозкові кровоносні судини, відбувається приплив крові до голови, набряк мозку.

Симптоми сонячного удару: почервоніння обличчя, сильний головний біль, нудота, запаморочення, потемніння в очах, блювання, непритомність, задишка.

Заходи профілактики сонячного та теплового ударів: головний убір зі світлої щільної тканини або парасолька світлого кольору, купання чи обливання холодною водою, періодичний відпочинок у тіні, дотримання питного режиму, забезпечення вентиляції задушливого приміщення, носіння адекватного температурі повітря одягу, що виключає перегрів організму.

Пам'ятайте, що до сонячного і теплового ударів особливо схильні діти, адже їхня терморегуляторна система ще недостатньо розвинута. Не залишайте дитину на сонці без догляду дорослого!

Перша допомога при сонячному і тепловому ударах: потерпілого перенести в тінь (прохолодне приміщення), покласти на спину, а голову - на підвищення, розстебнути верхній одяг, розслабити пояс, при втраті свідомості скористатися ваткою, змоченою нашатирним спиртом, на голову і на чоло покласти холодний компрес, дати пити холодну воду, дати постраждалому настоянку валеріани 15-20 крапель на одну третину склянки води.

Управління з питань цивільного захисту Полтавської обласної державної адміністрації