



ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ПЕРЕГРІВАННЯ ОРГАНІЗМУ

Перегрівання організму виникає в результаті тривалого перебування на сонці або в занадто жаркому приміщенні.



Ознаками перегрівання є:

- спочатку відчуття втоми, головний біль, запаморочення, нудота, спрага;
- пізніше - шум у вухах, задишка, прискорене серцебиття, почервоніння обличчя, нерідко бувають носові кровотечі;
- якщо постраждалий продовжує залишатися на сонці та в теплі, з'являється важка задишка, частий і слабкий пульс, галюцинації, температура підвищується до 40°C, судоми, марення, можливий параліч дихання і припинення серцебиття.

Небезпека сонячного і теплового удару збільшується при фізичному навантаженні і недостатчі води.

Для уникнення перегрівання слід дотримуватись таких правил:

- ✓ одяг повинен бути з легкої нещільної тканини, світлий;
- ✓ необхідно носити головний убір;
- ✓ намагатися не зловживати витривалістю свого організму - не сидіти довго на сонці, більше знаходитися в тіні, періодично прохолоджуватися;
- ✓ дотримуватись питного режиму (випивати не менше 3 літрів рідини на добу).

У разі появи симптомів перегрівання необхідно:

- покласти постраждалого у тінь або прохолодне місце, припіднявши йому голову;
- зняти одяг, що утруднює дихання;
- охолодити організм: прикласти холодні компреси на голову, шию, груди, можна обгорнути тіло мокрим простиралом, охолодження не повинно бути різким і швидким;
- якщо людина при свідомості, її треба напоїти холодною, трохи підсоленою водою (алкогольні напої виключаються!);
- при втраті свідомості потрібно покласти постраждалого на бік, при порушенні дихання - негайно почати робити штучне дихання;
- в усіх випадках перегрівання організму треба терміново звернутися за допомогою до лікаря.