

## БЕРЕЖІТЬ ОРГАНІЗМ ВІД ПЕРЕГРІВАННЯ



Настало літо. Тому все більше хочеться відправитись на природу, річку чи море. Але необхідно пам'ятати про шкідливість ультрафіолетового випромінювання та небезпеку сонячного чи теплового удару.

**Тепловий удар** – це гостре захворювання, спричинене порушенням терморегуляції організму за тривалої дії високої температури.

**Сонячний удар** виникає за тривалої дії сонячних променів на незахищені ділянки тіла, а особливо голову.

Першими ознаками теплового та сонячного ударів є слабкість, стомленість. Далі виникає головний біль, запаморочення, біль в ногах і спині. Потім спостерігаються нудота, блювання, шум у вухах, потемніння в очах, задишка, підвищений пульс.

Сонячному й тепловому удару найбільш піддані люди, які погано переносять спеку, мають серцево-судинні захворювання, хвороби залоз внутрішньої секреції, особи з надлишковою вагою, а також ті, що зловживають алкоголем. Швидко перегріваються маленькі діти, тому що в силу вікових фізіологічних особливостей механізм регуляції теплообміну дитячого організму ще недосконалий.

### Домедична допомога

При сонячному й тепловому ударах необхідно:

- перемістити потерпілого в тінь або в прохолодне приміщення;
- розстебнути одяг;
- покласти на чоло, область серця й внутрішню поверхню стегон, ближче до паху компреси з холодною водою (у цих місцях перебувають товсті судини, тому кров і тіло будуть охолоджуватися);
- трохи підняти ноги потерпілого – так ви підсилите прилив крові до знекровленого мозку;
- дати потерпілому понюхати нашатирний спирт;
- якщо людина не знепритомніла, її треба напоїти холодною трохи підсоленою водою, алкогольні напої виключаються;
- при втраті свідомості потрібно покласти постраждалого на бік;
- при порушенні серцевої діяльності та зупинці дихання негайно починають робити штучне дихання;
- викликати швидко медичну допомогу, якщо потерпілому не краще.

### Як уникнути теплового та сонячного удару?

- ✚ потрібно уникати фізичної активності в занадто спекотні дні та в години активного сонця з 11.00 до 16.00;
- ✚ слід захищатися від сонця, надівши головний убір;
- ✚ носити одяг світлих тонів з добре провітрюваних, натуральних тканин (бавовна, льон, вовна);
- ✚ не перебувати на сонці в період його підвищеної активності;
- ✚ пити велику кількість рідини (1,5 – 2 л на день), добре втамовують спрагу морс, квас і особливо гарячий чай;
- ✚ слід уникати переїдання;
- ✚ не рекомендується вживати алкоголь.