



# ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

## Надання допомоги при сонячному та тепловому ударі

Літо у розпалі – і особливо щедre воно на ультрафіолетові промені. Але його “ласки” треба уникати, аби не отримати опіків шкіри та теплового чи сонячного удару.

Тепловий удар виникає у разі тривалого перегрівання організму, особливо при підвищеному фізичному навантаженні. Це може статися у походах, на дачних ділянках, при носінні щільного одягу в спеку, під час роботи в приміщенні з високою температурою, в умовах підвищеної вологості і за недостатнього провітрювання.

### Відмінності між тепловим та сонячним ударами

ТЕПЛОВИЙ ← УДАР → СОНЯЧНИЙ	
ВСЬОГО ТІЛА ← ПЕРЕГРІВ → ГОЛОВИ	
ЧЕРВОНЕ ← ОБЛИЧЧЯ → БЛІДЕ	
<b>ЛЕГКА ФОРМА</b>	<b>СЕРЕДНЯ ФОРМА</b>
НУДОТА СЛАБКІСТЬ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ	ГАЛЮЦІНАЦІЇ t=39-40°, СУДОМИ ЗАПАМОРОЧЕННЯ
<b>ВАЖКА ФОРМА</b>	<b>ВТРАТА СВІДОМОСТІ</b>
t > 40°, ПОДАЛЬШЕ ПОГІРШЕННЯ СТАНУ МОЖЛИВІ СМЕРТЕЛЬНІ ВИПАДКИ	

### Що слід робити:

- ходити у кепі з довгим козирком, у сонцезахисних окулярах та в світлому одязі з натуральних тканин;
- не приймати сонячних ванн на голодний чи повний шлунок;
- по можливості якнайбільше перебувати у затінку;
- засмагати слід вранці до 11 години або після 16 години ввечері;
- користуватися захисними кремами;
- вмиватися кілька разів на день – бажано мінеральною водою.

### Як допоогти (при сонячному та тепловому ударах)



- потерпілого перенести у затінок і звільнити його тіло від одягу;
- змочити прохолодною водою голову та груди, на ділянку паху та під пахвами покласти шматки тканини, змоченої водою;
- за необхідності зробити штучне дихання і дати кофеїн, а за наявності головного болю - анальгін;
- викликати швидку допомогу;
- покласти потерпілого на спину. Якщо є позиви на блювання, потерпілий має лежати на боці;
- до приїзду лікаря треба боротися за життя потерпілого.