

# **Профілактика та перша допомога при тепловому (сонячному) ударі**

## **Профілактика**

Не виходити на вулицю без головного убору.

Обмежити перебування тривалий час під прямим сонячним промінням, особливо в години найбільшої сонячної активності (з 12-00 до 17-00).

Протягом дня випивати не менше ніж 1,5-2,0 літри рідини (мінеральна вода без газу, соки, чай).

Не рекомендується вживати каву, алкогольні напої, напої, з високим вмістом кофеїну, що сприяють зневодненню та солодкі газовані напої, що посилюють спрагу.

Носити вільний одяг з легких натуральних тканин.

Обмежити перебування у місцях з великим скупченням людей та недостатньою вентиляцією.

## **Ознаки теплового удару**

Головний біль, запаморочення, відчуття гарячки, слабкість.

Можлива тахікардія (підвищення частоти скорочення серця) до 110–130 ударів на хвилину, при важких станах може досягати до 140 ударів за хвилину.

Підвищення температури тіла вище норми, а при важких станах температура тіла може підвищуватися до 40-41С.

Частота дихань не змінена або незначно збільшена, а при важких станах частота дихання збільшується до 30-36 в 1хв.

## **Перша допомога при тепловому ударі**

Винести потерпілого з зони перегрівання.

Покласти на відкритому майданчику в тіні.

Звільнити від верхнього одягу.

Змочити потерпілому обличчя холодною водою або обгорнути холодним мокрим рушником.

Покласти на голову міхур із льодом.

Дати вдихати пари нашатирного спирту з ватки.

Забезпечити часте опахування або обдування вентилятором.

Дати випити потерпілому прохолодний напій або розчин регідрону (нормогідрону).

Викликати швидку допомогу за номером 103.