

Перша допомога при перегріванні організму

Якщо зневажати правилами прийому сонячних ванн, то можна одержати **сонячний** (світловий) або **тепловий** (інсоляція) удар, до того ж може статися втрата свідомості.

Сонячний удар можна одержати, перебуваючи під прямими променями сонця без головного убору.

Ознаки сонячного удару: підвищення температури тіла; нудота; блювота; запаморочення; судороги; втрата свідомості; «гусяча шкіра»; шум у вухах; брижі в очах.

Перша допомога: відвести потерпілого в тінь та покласти йому на голову холодний рушник або лід; зняти одяг, що стискає та дати випити теплої мінеральної води. Якщо людина знепритомніла, необхідно терміново викликати «швидку допомогу».

Тепловий удар походить від втрати великої кількості рідини в жарку погоду. Кров при цьому згущається, рівновага солей в організмі порушується, і виникає кисневе голодування тканин. Теплові удари частіше бувають у грудних дітей і людей похилого віку з недосконалою терморегуляцією. Посилюючий фактор - підвищена вологість повітря.

Ознаки теплового удару: запаморочення; нудота; головний біль; висока температура тіла; блювота; млявість; розбитість; у більш важких випадках - непритомність й судороги, втрата свідомості, розлад подиху.

Перша допомога: терміново перемістити потерпілого в тінь або в провітрюване приміщення; на голову покласти лід; змочити холодною водою пахвові й пахові області, шию, обернути потерпілого мокрим простиралом.

Непритомність. Ознаки преднепритомного стану: запаморочення, слабкість, нудота, темні в очах, німіють руки й ноги. Цим все може й обмежитися.

Але буває, що людина блідне, «закочує» очі, у нього стають рідким пульс і холодними кінцівки - це безпосередні ознаки непритомності.

Перша допомога: потерпілого треба покласти горизонтально, піднявши ноги, щоб забезпечити приплив крові до головного мозку; послабити пояс, розстебнути комір, окропить людину та її груди холодною водою; дайте їй понюхати нашатирний спирт, потріть скроні; зігрійте ноги грілкою або розтріть чим-небудь твердим; коли людина прийде в себе, їй допоможе міцний гарячий чай або кава.

Якщо непритомність не проходить, викликайте «швидку допомогу».

Після втрати свідомості потрібно обов'язково звернутися до лікаря, тому що це може бути ознакою захворювання серця або центральної нервової системи.

Управління з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення Миколаївської міської ради