

ПЕРЕГРІВАННЯ

СИМПТОМИ ПЕРЕГРІВАННЯ

Спочатку втома, головний біль, запаморочення, нудота, спрага. Пізніше шум у вухах, задишка, носові кровотечі.

В цей час необхідно взяти термінові заходи!

Що робити при перегріваннях?

Найголовніше – охолодити організм:

- ❖ покласти холодний компрес на голову, шию, груди;
- ❖ потерпілого перенести в тінь або прохолодне приміщення, підняти вище голову, зняти одяг.



Охолодження не повинно бути різким і швидким !

- ❖ Якщо людина ще не знепритомніла, її треба напоїти холодною трохи підсоленою водою.
- ❖ При втраті свідомості потрібно покласти потерпілого на бік.
- ❖ Негайно зробити штучне дихання.
- ❖ Добре допомагає обтирання оцтом, розбавленим навпіл з водою.
- ❖ Одночасно треба давати невеликими ковтками холодні напої кожні 3-5 хвилин.

Пам'ятай!

Уникнути сонячного удару дуже просто: одяг повинен бути з легкої нещільної тканини світлого кольору, слід носити головний убір, багато пити, не сидіти довго на сонці та більше перебувати в холодку.

