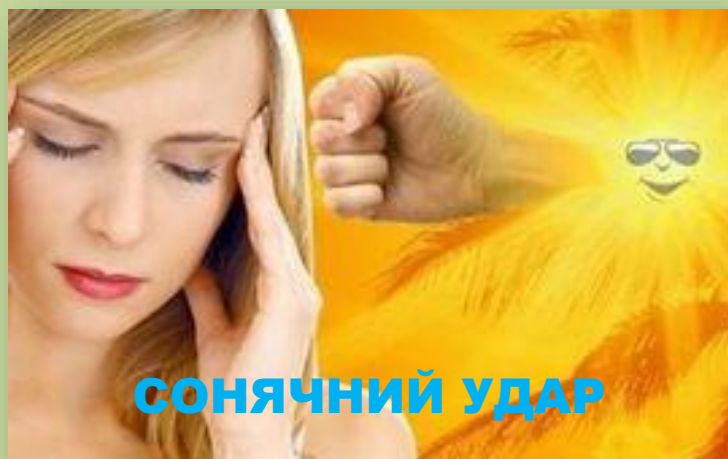


Спека і небезпека

Якщо зневажати правилами прийому сонячних ванн, то можна одержати сонячний (світловий) або тепловий (інсоляція) удар, що може спричинити непритомність



СОНЯЧНИЙ УДАР

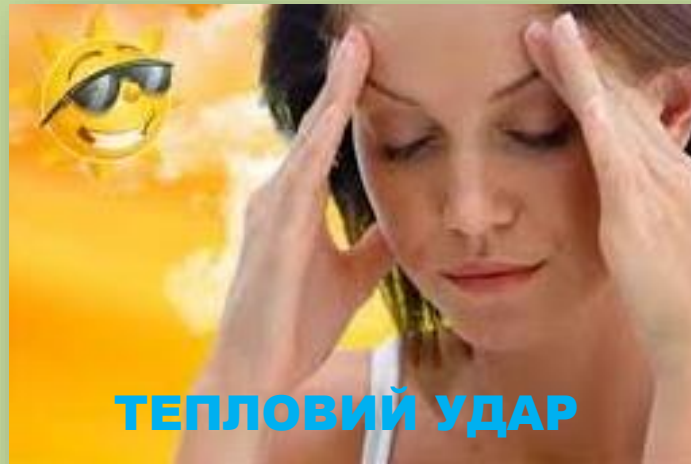
Можна одержати, перебуваючи під прямими променями сонця без головного убору.

**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;
- покласти йому на голову холодний рушник або лід;
- зняти одяг, що стискує;

- дати випити теплої мінеральної води;
- якщо людина знепритомніла, необхідно терміново викликати «швидку допомогу».



Походить від втрати великої кількості рідини в спекотну 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.



**ОЗНАКИ ПЕРЕДНЕПРИТОМНОГО СТАНУ** - запаморочення, слабкість, нудота, темніє 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 особа й груди холодною водою;
- дайте йому понюхати нашатирний спирт, потріть скроні;
- зігрійте ноги грілкою або розітріть чим-небудь твердим;
- коли людина прийде в себе, йому допоможе міцний гарячий чай або кава.

*Якщо непритомність не проходить, викликайте «швидку допомогу» за т. **103***

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

**БЕРЕЖІТЬ СВОЄ ЖИТТЯ!**