Як захистити організм від аномальної спеки

Цими днями ми відчуваємо аномальну спеку.

Якщо людина довго перебуває під впливом прямих сонячних променів або у теплому приміщенні, у неї може розвинутися небезпечний стан – тепловий удар.

Тепловий удар - патологічний стан, який виникає внаслідок перегрівання тіла та порушення теплового балансу і зумовлений розладами терморегуляції організму при тривалому впливі на нього високих температур повітря. Різновидом його є сонячний удар, який виникає у випадку перегрівання голови під впливом прямих сонячних променів.

Як уникнути теплового удару?

Уникайте надмірної спеки. Найспекотніші години (з 10 до 16 години) проводьте у тіні або в приміщенні.

Охолоджуйте приміщення. Щоби зберегти електроенергію, не використовуйте кондиціонери. Відкривайте на ніч вікна, а вдень – навпаки закривайте. Можна повісити на вікна світловідбивну плівку.

Охолоджуйте тіло. Якомога частіше приймайте прохолодний душ або обтирайтеся прохолодною водою.

Пийте багато рідини. Регулярно пийте воду або інші напої без цукру та кофеїну, навіть якщо не відчуваєте спраги.

Носіть легкий одяг, головні убори. Обирайте світлий, вільний одяг з натуральних тканин.

Уникайте фізичних навантажень в спеку. Обмежте фізичну активність в найбільш спекотні години дня.

* Приділяйте увагу ознакам теплового стресу. Слідкуйте за своїм самопочуттям та самопочуттям близьких. Якщо знаєте самотніх людей, не забудьте спитати про їхнє здоров’я.
* У групі ризику люди старші 50 років, немовлята, люди, які працюють у відкритій місцевості у сонячну, спекотну погоду або спортсмени, які займаються спортом.

Не залишайте дітей і тварин у закритих автомобілях навіть з увімкненим кондиціонером! Це може бути небезпечним для їхнього життя!

Що робити, якщо тепловий удар стався?

Якщо ви підозрюєте тепловий удар у себе чи близьких, зателефонуйте до сімейного лікаря, який надасть вам першу допомогу та, за потреби, надішле бригаду екстреної медичної допомоги. 

Перейдіть або перенесіть постраждалого у затінене прохолодне місце.

Охолоджуйте постраждалого. Використовуйте прохолодні вологі рушники, льодяні пакети (прикладати на шию, пахвові западини, пах), щоб знизити температуру тіла.

Якщо постраждалий у свідомості, давайте йому пити воду, але невеликими порціями.

У разі блювання, покладіть людину на бік.

Стежте за станом постраждалого: диханням, пульсом і свідомістю до прибуття медичної допомоги.

Піклуйтеся про своє здоров”я та здоров”я своїх ближніх, адже тепловий удар є небезпечним станом, який може призвести до серйозних наслідків, тому важливо вміти розпізнавати його симптоми та знати, як надати першу допомогу.



Начальник Рогатинського відділу

Івано-Франківського районного відділу

 ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ»

Оксана ПАНЬКІВСЬКА