

Сонце — і друг, і ворог

Якщо довго гратися на вулиці за спекотної сонячної погоди, то є небезпека перегріти голову та отримати сонячний удар.

Головні його ознаки:

- почервоніння обличчя та сильний головний біль;
- нудота, блювання, запаморочення, потемніння в очах;
- задишка, судоми, марення, галюцинації;
- падіння серцевої діяльності та втрата свідомості.



ПЕРША ДОПОМОГА:

- постраждалого покласти в тіні, максимально звільнити від одягу;
- на голову та потилицю покласти пузир із льодом або зробити холодний компрес;
- груди та шию обливати холодною водою;
- тіло протирати вологим рушником;
- якомога частіше давати прохолодні напої.

**ПОСТРАЖДАЛИХ ПІСЛЯ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ
ОБОВ'ЯЗКОВО НАПРАВИТИ ДО СТАЦІОНАРУ, ОСКІЛЬКИ
МОЖЛИВЕ ПОГІРШЕННЯ СТАНУ!**

Щоб не доводити справу до сонячного удару, не забувайте про головний убір — краще із широкими крилами. А в найспекотніший час між 11 ранку та 3 годинами дня — намагатися гратись в тіні, а не там, де саме припікає сонце.

ТЕПЛОВИЙ УДАР

Тепловий удар — хворобливий стан, що розвивається, зумовлений перегріванням організму в результаті три-

вального впливу високої температури зовнішнього середовища.

Ознаки:

- млявість, втома, сонливість, задишка;
- почервоніння обличчя, підвищення температури тіла
- у подальшому настають потьмарення свідомості, іноді і її втрата, а також ослаблення серцевої діяльності.

Першу допомогу проводити по аналогії з викладеною вище — як при сонячному ударі.