

Що робити при перегріваннях?

При перегріваннях спочатку людина відчуває втому, головний біль, запаморочення, нудоту, спрагу. Пізніше - шум у вухах, задишку, прискорене серцебиття (почервоніння шкіри, нерідко бувають носові кровотечі). Якщо в цей час прийняти необхідні заходи, захворювання не розвинеться. Але якщо постраждалий продовжує залишатися на сонці та у теплі, розвивається процес, обумовлений ураженням центральної нервової системи: важка задишка, частий і слабкий пульс, галюцинації, температура підвищується до 40°C, судоми, марення, можливий параліч подиху і припинення серцебиття.

Небезпека сонячного і теплового удару збільшується при фізичному навантаженні. Організм не встигає прохолоджуватися і швидко перегрівається.

- **Постраждалого необхідно укласти** у тінь або прохолодне помешкання, припідняти голову, зняти одяг.

- **Найголовніше – охолодити організм.** Необхідно прикласти холодні компреси на голову, шию, груди, можна обгорнути тіло мокрим простирадлом. Охолодження не повинно бути різким і швидким.

- Якщо людина не знепритомніла, його треба **напоїти холодною, трохи підсоленою водою**, алкогольні напої виключаються.

- При втраті свідомості потрібно **покласти постраждалого на бік**. При порушенні подиху негайно починають робити штучне дихання.

- Буває, що погано людині стає вже вдома. Тоді добре допомагає обтирання оцтом, розчиненим водою. Одночасно потрібно дати холодні напої, по декілька ковтків через кожні 3-5 хвилин. Можна поставити холодну клізму, а також дати жарознижуючу таблетку.

В усіх випадках перегрівання організму треба терміново викликати лікаря.

Попередження перегрівання організму полягає в дотриманні норм прийому сонячно-повітряних ванних, що особливо важливо для дітей і осіб, що мають захворювання серцево-судинної системи.

Уникнути сонячного удару дуже просто: одяг повинний бути з легкої нещільної тканини, світлий, необхідно носити головної убір. По можливості треба дотримуватись питного режиму, не сидіти довго на сонці. Намагатися не зловживати витривалістю свого організму, більше знаходитися в тіні, періодично прохолоджуватися.