

American
University
Kyiv

Powered by
Arizona State University

**ЯК ВБЕРЕГТИ
СЕБЕ У СПЕКУ**





ТЕПЛОВІ ТРАВМИ: ТЕПЛОВИЙ УДАР

Ознаки та симптоми

- Висока температура тіла (39° і вище)
- Гаряча, червона, суха або волога шкіра
- Головний біль
- Нудота
- Дезорієнтація, зміни стану свідомості, невиразна мова, втрата свідомості

Що робити

- **Дзвоніть 103**
- Поки чекаєте на медичну допомогу, перейдіть у прохолодне приміщення
- Зніміть одяг
- Охолодіть потерпілого. Допоможуть холодна ванна або компреси зі змоченою у воді тканиною

ТЕПЛОВІ ТРАВМИ: ТЕПЛОВЕ ВИСНАЖЕННЯ

Ознаки та симптоми

- Головний біль, нудота, запаморочення, слабкість
- Сильне потовиділення
- Підвищена температура тіла

Що робити

- Перейдіть у прохолодне приміщення
- Зніміть одяг
- Охолодіть потерпілого. Допоможуть холодна ванна або компреси зі змоченою у воді тканиною
- Давайте пити холодну воду маленькими ковтками
- **Дзвоніть 103, якщо:**
є блювання, симптоми тривають довше за 1 годину або погіршуються

Надання домедичної допомоги



ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПОТЕРПІЛОМУ ПРИ ПЕРЕГРІВАННІ

За наявності у потерпілого галюцинацій, втрати свідомості, кровотечі з носа, поверхневого дихання та температури до 40 °C негайно викличте бригаду екстреної медичної допомоги



1

Перенесіть потерпілого в прохолодне місце, покладіть його на спину, підніміть трохи ноги. Розстібніть одяг



2



Якщо потерпілий у свідомості, дайте йому випити холодний міцний чай або воду

3



Змочіть голову потерпілого водою або покладіть на неї мокрий рушник

4



Якщо у потерпілого нудота та блювання, поверніть його на лівий бік. За потреби очистіть порожнину рота за допомогою бинта

5

Якщо дихання слабке, терміново почніть робити штучне дихання. Якщо пульс не відчувається, розпочніть серцево-легеневу реанімацію



6

Контролюйте стан потерпілого, доки не приїде швидка



НЕБЕЗПЕЧНА СПЕКА: перша допомога при тепловому ударі

ВИКОРИСТОВУЙТЕ
ВЕНТИЛЯТОР

ПРИПІДНЯТИ
НОГИ

ОХОЛОДЖУЮЧІ
КОМПРЕСИ

НАПІЙ

ПОКЛАСТИ ЛЮДИНУ,
ЯКА ПОСТРАЖДАЛА



Рекомендації МОЗ



Все, що вам потрібно, щоб пережити сильну спеку — це змінити звички влітку

➤ Пийти більше води:

Коли організму потрібна рідина, він подає сигнал про це, - з'являється спрага. Це допомагає уникнути зневоднення. Деякі фахівці також рекомендують пити воду і до того, як з'явиться відчуття спраги. Чи так це насправді – незрозуміло. Але намагайтеся завжди тримати пляшечку води поруч.

➤ Вільний одяг:

Пережити спеку також допоможе вільний одяг, "не в обтяжку", можна використовувати розміри оверсайз. Дівчатам у цьому плані простіше, адже в них у гардеробі завжди знайдуться спідниці, сарафани або сукні. Якщо повітря циркулює поруч із вашою шкірою, це допомагає поту випаровуватися.

➤ Внесіть зміни до раціону:

У літню спеку дієтологи рекомендують відмовитися від важкої, насиченої жирами і вуглеводами їжі, а вживати продукти з високим вмістом води. Ось топ "літніх" продуктів: огірки (96% води); помідори (93% води); селера і салат (94% води); полуниця (90% води).

➤ Приймайте теплий душ:

Здається, що холодний душ точно допоможе охолодитися. Але це не зовсім так: організм людини реагує на різку зміну температури, намагаючись зберегти температуру тіла.

Фахівці радять використовувати воду, температура якої перевищує 20 градусів. Краще прийняти теплий душ, не гарячий, а злегка прохолодний, який знизить температуру тіла, але буде досить теплим, щоб не блокувати приплив крові до шкіри.

Все, що вам потрібно, щоб пережити сильну спеку — це змінити звички влітку

Поради японців

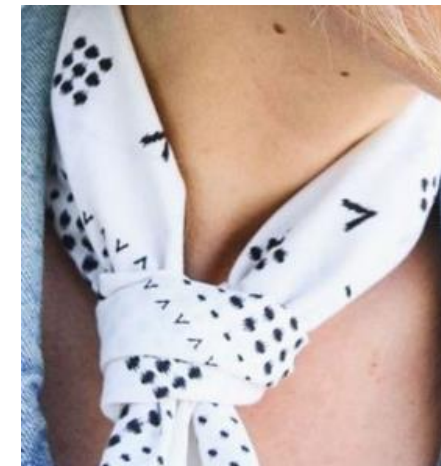
Японський кондиціонер або анти шарф — ця невелика хитрість, яка допоможе врятуватися в літню спеку. Для цього потрібна лише хустка, яка вимочується в холодній воді та пов'язується на шиї.

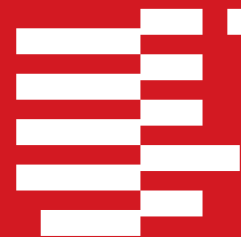
За допомогою такого "кондиціонера" створюється ефект прохолоди. Мокрий шарфик споживає енергію з тіла, щоб випаровувати вологу з тканини хусточки.

Водночас знижується температура тіла. Аналогічним чином людина охолоджується, коли потіє під час спеки.

Також такий метод допоможе не тільки перенести спеку, а й відновитися після інтенсивного тренування.

Ще анти шарф може зняти головний біль під час літньої спеки.





American
University
Kyiv

Powered by
Arizona State University

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ!

