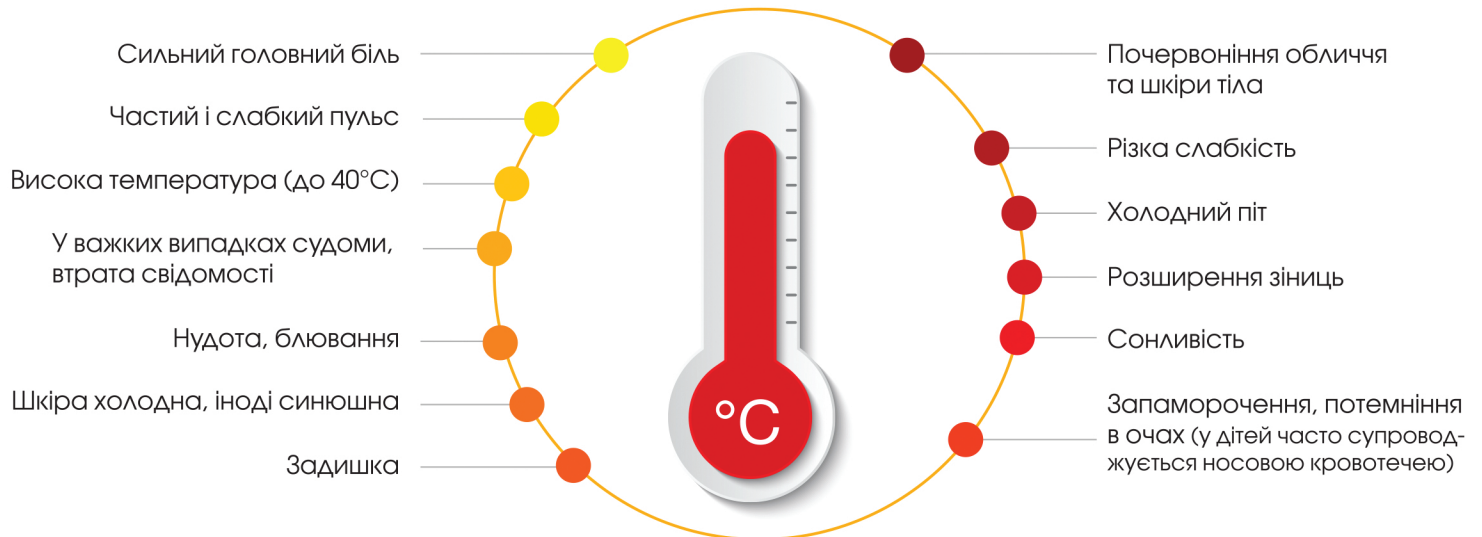


ТЕПЛОВИЙ АБО СОНЯЧНИЙ УДАР

Тепловий удар – сильний перегрів організму, коли прискорюються процеси теплоутворення з одночасним зниженням або уповільненням тепловіддачі в організмі. Може відбутися як на пляжі в спекотну погоду, так і в лазні чи сауні, на роботі в жарких цехах, в дорожньому заторі.

Різновид теплового удару – **сонячний удар**, виникає, коли людина тривалий час перебуває під впливом прямих сонячних променів. При сонячному ударі, насамперед, страждає нервова система.

Основні ознаки теплового (сонячного) удару



Перша допомога



При перших ознаках **теплового (сонячного) удару** слід викликати швидку допомогу.

До приїзду лікаря потрібно:

- перемістити потерпілого в тінь або від прямої дії джерела тепла, під голову покласти валик з одягу
- обливати тіло холодною водою (18–20°C), якщо є можливість, то прийняти прохолодну ванну
- накрити тіло вологим прохолодним простиралом
- якщо дозволяє стан потерпілого, дати прохолодне пиття, міцний чай або каву
- прикладати до лоба і під потилицю холодні компреси
- якщо потерпілий без свідомості, слід дати понюхати нашатирного спирту
- зняти з потерпілого одяг, що стискує

Як уникнути теплового (сонячного) удару



уникати фізичної активності в занадто спекотні дні і в години активного сонця з 11:00 до 16:00



захищатися від сонця, надівши головний убір, або скористатися парасолькою



носити одяг світлих тонів з добре провітрюваних, натуральних тканин



пити велику кількість рідини (1,5–2 л на день)



відкривати вікна, використовувати вентилятори та кондиціонери для підтримки постійної циркуляції повітря в закритих приміщеннях



слід уникати переїдання



не рекомендується вживати алкоголь