

## Рекомендації щодо надання першої допомоги під час сильної спеки

Ризик для здоров'я	Симптоми	Як допомогти
<p><b>Зневоднення:</b> коли ваше тіло втрачає більше води, ніж отримує, часто внаслідок потовиділення в спекотну погоду.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сухість у роті</li> <li>- запаморочення та сплутаність свідомості</li> <li>- головний біль</li> <li>- зменшення кількості або потемніння сечі</li> </ul> 	<p>Пийте багато води й уникайте вживання алкоголю або кофеїну, оскільки вони можуть погіршити зневоднення.</p> 
<p><b>Теплове виснаження:</b> спричинено надмірним потовиділенням, що призводить до втрати організмом рідини й солей</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- запаморочення та сплутаність свідомості</li> <li>- головний біль</li> <li>- пітливість і бліда, липка або прохолодна шкіра</li> <li>- почуття нудоти</li> <li>- судоми в животі, ногах або руках</li> <li>- прискорений пульс і дихання</li> </ul>	<p>Допоможіть людині дістатися до прохолодного місця й покладіть її в положення лежачи з піднятими ногами.</p> <p>Дайте їй пити багато води, яка замінить втрачену рідину. Якщо у вас є такі напої, то ізотонічні спортивні напої допоможуть відновити солі, втрачені під час потовиділення.</p> <p>Навіть якщо здається, що людина повністю одужала, необхідно звернутися за медичною допомогою. Якщо стан людини погіршується, зателефонуйте за номером 999 для отримання екстреної допомоги.</p>
<p><b>Тепловий удар:</b> коли температура тіла стає небезпечно високою й тіло не може охолотитися через тривалий вплив тепла.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гаряча, почервоніла й суха шкіра</li> <li>- головні болі, відчуття сплутаності свідомості та/або занепокоєння</li> <li>- стан, що швидко погіршується, призводить до втрати свідомості</li> <li>- температура тіла вище 40°C</li> </ul> 	<p>Негайно зателефонуйте за номером 999 або попросіть зробити це будь-яку іншу особу.</p> <p>Швидко перемістіть людину в прохолодне приміщення і зніміть верхній одяг. Нещільно загорніть людину в холодний вологий одяг або простирадло. Безперервно поливайте простирадло або одяг холодною водою. Якщо простирадла немає, людину можна обмахувати віялом або обтирати холодною водою. Продовжуйте охолоджувати її, чекаючи прибуття допомоги.</p> <p>Якщо температура людини повернеться до норми й людина більше не буде гарячою на дотик, охолодження можна припинити. Замініть мокре простирадло сухим і допоможіть їй відпочити.</p>
<p><b>Сонячний опік:</b> пошкодження шкіри, спричинене надмірним перебуванням на сонці.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- почервоніння й болючість шкіри (ці симптоми можуть з'явитися впродовж п'яти годин)</li> </ul>	<p>Перемістіть людину із сонця й запропонуйте їй пити маленькими ковтками холодною воду. Охолодіть уражену шкіру холодною водою або запропонуйте людині полежати в прохолодній ванні до 20 хвилин. Каламін або лосьйон після засмаги також можуть заспокоїти шкіру.</p>
<p><b>Сінна лихоманка:</b> алергічна реакція, спричинена високим вмістом пилку. Через теплу, сонячну погоду вміст пилку в повітрі може збільшитися, тому важливо стежити за оновленнями інформації про це в прогнозі погоди</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чхання</li> <li>- свербіж в очах</li> <li>- нежить</li> </ul> 	<p>Більшість симптомів можна усунути за допомогою ліків, які називаються антигістамінними препаратами та допомагають полегшити симптоми алергії.</p> <p>Інші заходи передбачають: носіння сонцезахисних закритих окулярів, щоб запобігти потраплянню пилку в очі; прийняття душу й зміну одягу після перебування на вулиці, щоб змити пилку; і перебування в приміщенні, коли рівень пилку високий.</p>