***«СОНЯЧНИЙ ТА ТЕПЛОВИЙ УДАРИ: ЯК РОЗПІЗНАТИ І ДОПОМОГТИ»***



**Сонячне проміння може бути корисним, а може й серйозно нашкодити. Якщо перебувати під сонцем надто довго, можна отримати тепловий або сонячний удар.**

Сильну спеку погано переносять більшість людей. Однак особливо небезпечна вона для хворих з серцево-судинними та хронічними захворюваннями, літніх людей та дітей. Всі вони можуть швидше отримати тепловий та сонячний удар.

**Сонячний удар** — це патологічний стан. Відбувається порушення роботи головного мозку через тривалий вплив сонячних променів на не вкриту капелюхом голову.

**Під час сонячного удару** розширюються кровоносні судини мозку, що може викликати ураження нервової системи.

**Тепловий удар** — це форма гіпертермії, за якої різко підвищується температура тіла. Тепловий удар діагностують, спостерігаючи за симптомами й ознаками у людини, після впливу екстремальних температур.

**Під час теплового удару** порушується терморегуляція і втрата рідини організмом. Тепловий удар може виникнути під час високої фізичної активності в тісному приміщенні або у спекотну погоду на вулиці і навіть під час надмірного укутування малюків.

Сонячний удар провокує тривале перебування на сонці. Тепловий удар — підвищена температура повітря і надмірна вологість.

**Ознаки теплового та сонячного удару**:

* теплові висипання: скупчення червоних прищиків або маленьких пухирців;
* м’язові спазми в руках, ногах або животі;
* короткочасна втрата свідомості;
* підвищення температури тіла;
* нудота;
* блювота;
* втома;
* слабкість;
* головний біль;
* запаморочення;
* відсутність пітливості, гаряча, червона або рум’яна суха шкіра;
* швидкий пульс;
* утруднене дихання;
* галюцинації;
* дезорієнтація.

**!!!** У кожної людини симптоми можуть різнитися, тому потрібно бути уважним та у будь-якому випадку зателефонувати до служби екстреної медичної допомоги (103) за підозри на тепловий чи сонячний удар.

**Перша допомога при тепловому та сонячному ударі:**

Якщо людині стало зле через сонце, треба зробити наступне:

* Допомогти постраждалому перейти у тінь/прохолодне приміщення або перетягнути туди
* Зняти йому верхній одяг
* Охолодити потерпілого. Допоможуть компреси зі змоченою у воді (але не у холодній) тканиною
* Давати пити холодну воду маленькими ковтками
* Дзвонити 103, якщо є блювання, симптоми тривають довше за 1 годину або погіршуються
* Якщо людина знепритомніла та блює — повернути голову людини вбік, щоб вона не захлинулася

**Як запобігти тепловому та сонячному удару:**

• підтримуйте прохолодну температуру повітря в приміщенні;

• виходячи на вулицю, не забувати про головні убори;

• одяг має бути з натуральних тканин, вільним і світлим;

• по можливості як найбільше перебувайте у затінку;

• вживайте багато рідини, більше як зазвичай. Намагайтеся обмежити споживання занадто холодних напоїв або, принаймні, чергуйте їх з рідиною кімнатної температури. Не забувайте, що фабричні фруктові соки треба пити з обережністю, вони містять багато цукру. Міцні напої, насичений чай, кава, пиво є діуретинами - збільшують виділення рідини, чого не можна допускати в спеку;

• не рекомендується вживати газовані та алкогольні напої;

• більше вживайте фрукти й овочі, необхідно виключити висококалорійні продукти, уникайте продуктів, що швидко псуються;

• необхідно знизити розумові та фізичні навантаження (спорт, господарство і т.д.);

• уникайте надмірного охолодження при купанні у водоймах, холодної води з льодом, знаходження в безпосередній близькості від кондиціонера і т.д.

Також варто пам’ятати, що від теплового удару страждають не тільки люди, а й домашні тварини. Тож намагайтесь не залишати своїх улюбленців на довгий час на сонці або в спекотних приміщеннях та авто. Не забувайте частіше давати їм пити.

**Бережіть своє здоров’я !!!**

***Завідувач відділення епіднагляду (спостереження)***

 ***та профілактики інфекційних захворювань***

***ДУ «ІФ ОЦКПХ МОЗУ» Надвірнянського РВ І.В.Болотова***