



**СЛОВ'ЯНСЬКА МІСЬКА РАДА**  
**ВІДДІЛ З ПИТАНЬ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ,**  
**МОБІЛІЗАЦІЙНОЇ ТА ОБОРОННОЇ РОБОТИ**

**ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ**

**Перша допомога при перегріванні організму**

Якщо зневажати правилами прийому сонячних ванн, то можна одержати сонячний (світловий) або тепловий (інсоляція) удар, може трапитися й непритомність

**СОНЯЧНИЙ УДАР**

Можна одержати, перебуваючи під прямими променями сонця без головного убору.

**ОЗНАКИ СОНЯЧНОГО УДАРУ:**

підвищення температури тіла; нудота; блювота; запаморочення; судороги; втрата свідомості; «гусяча шкіра»; шум у вухах; брижі в очах.

**ПЕРША ДОПОМОГА:**

- відвести потерпілого в тінь;
- покласти йому на голову холодний рушник або лід;
- зняти одяг, що стискає;
- дати випити теплої мінеральної води;
- якщо людина знепритомніла, необхідно терміново викликати «швидку допомогу»,

**ТЕПЛОВИЙ УДАР**

Походить від втрати великої кількості рідини в жарку погоду. Кров при цьому згущається, рівновага солей в організмі порушується, і виникає кисневе голодування тканин. Теплові удари частіше бувають у грудних дітей і людей похилого віку з недосконалою терморегуляцією. Посилюючий фактор - підвищена вологість повітря.

## **ОЗНАКИ ТЕПЛОВОГО УДАРУ:**

- запаморочення; нудота; головний біль; висока температура тіла; блювота; млявість; розбитість; у більш важких випадках - непритомність й судороги, втрата свідомості, розлад подиху.
- терміново перемістити потерпілого в тінь або в провітрюване приміщення;
- на голову покласти лід;
- змочити холодною водою пахвові й пахові області, шию, обернути потерпілого мокрим простиралом.

## **ПЕРША ДОПОМОГА:**

### **НЕПРИТОМНІСТЬ**

**ОЗНАКИ ПРЕДНЕПРИТОМНОГО СТАНУ** — запаморочення, слабкість, нудота, темніє в очах, німіють руки й ноги. Цим все може й обмежитися.

Але буває, що людина блідне, «закочує» очі, у нього стають рідким пульс і холодними кінцівки - це безпосередні ознаки непритомності.

## **ПЕРША ДОПОМОГА:**

- потерпілого треба покласти горизонтально, піднявши ноги, щоб забезпечити приплив крові до головного мозку;
- послабити пояс, розстебнути комір, окропить особа й груди холодною водою;
- дайте йому понюхати нашатирний спирт, потріть скроні;
- зігрійте ноги грілкою або розітріть чим-небудь твердим;
- коли людина прийде в себе, йому допоможе міцний гарячий чай або кава.

***Якщо непритомність не проходить, викликайте «швидку допомогу».***

Після втрати свідомості потрібно обов'язково звернутися до лікаря, тому що це може бути ознакою захворювання серця або центральної нервової системи.