**Перша допомога при сонячному і тепловому ударах**

**Сонячний удар** – стан, що виникає внаслідок сильного перегріву голови прямими сонячними променями, в результаті чого розширюються мозкові кровоносні судини, відбувається приплив крові до голови. Частіше сонячний удар відбувається в безвітряну погоду при високій вологості повітря. Перші ознаки удару: почервоніння обличчя та сильний головний біль. Далі можуть приєднатися: нудота, запаморочення, шум у вухах, потемніння в очах, блювота, задишка, втрата свідомості.

**Тепловий удар** – стан викликаний загальним перегрівом організму під впливом надмірного підвищення навколишньої температури. Головною причиною перегрівання є порушення терморегуляції (при фізичній перенапрузі, зневодненні організму, порушенні функції потових залоз).

Перші ознаки теплового удару: млявість, головний біль, запаморочення, почервоніння обличчя, підвищення температури тіла, сонливість, блювота, марення. Якщо ж причини перегріву не були вчасно усунені, може бути тепловий удар, що супроводжується блідістю, посинінням шкірних покривів, шкіра при тепловому ударі холодна та вкрита потом, пульс нитковидний, спостерігається втрата свідомості.

**Перша допомога при сонячному і тепловому ударах:**

- при перших ознаках потерпілого перевести (перенести) в тінь або у прохолодне приміщення;

- покласти на спину;

- голові надати підвищене положення відносно тулуба;

- розстебнути або зняти одяг, який утруднює дихання;

- охолодити організм: прикласти холодні компреси на голову, чоло, шию, груди, можна обгорнути тіло мокрим простирадлом. Охолодження не повинно бути різким і швидким

: - тіло обтерти прохолодною водою;

- дати пити – краще прохолодну негазовану мінеральну воду (чи звичайну прохолодну, злегка підсолену воду);

- при запамороченні, втраті свідомості дати понюхати ватку, змочену нашатирним спиртом;

- якщо стан продовжує погіршуватися, негайно викликати швидку допомогу. Але сонячний і тепловий удари легше і краще попередити. Для цього бажано носити одяг із натуральних тканин, який не перешкоджає диханню шкіри і не призводить до надмірного перегрівання. Не перебувати на сонці у період найнебезпечнішої дії сонячних променів, а на сонці захищати голову капелюхом та використовувати засоби захисту від сонця. Не вживати спиртні напої, у спеку їх дія на організм посилюється в кілька разів, до того ж організм стає чутливішим до високої температури. При високій температурі повітря не бажано займатися активним спортом. Варто пам’ятати, що сонячному і тепловому ударам особливо піддані діти, тому що їхня терморегуляційна система ще недостатньо розвинута. Ні в якому разі не можна залишатися на сонці без догляду дорослого!

Бережіть своє здоров’я і життя!