



За **твердженням** синоптиків, цього тижня Україна є найспекотнішою країною Європи. Така екстремальна температура вимагає особливої уваги до власного здоров'я, адже внаслідок перегрівання тіла та порушення теплового балансу може статися тепловий удар. Особливо це стосується дітей, підлітків і людей похилого віку. Якими є симптоми теплового удару в дітей і дорослих і як йому запобігти, **розповіли** на сайті Міністерства охорони здоров'я України. Тепловий удар – це небезпечний стан, що виникає внаслідок надмірного перегрівання організму, коли система терморегуляції не впоралася з відведенням надлишкового тепла. Він може статися через довге перебування під впливом прямих сонячних променів або в теплому приміщенні, особливо якщо людина активно рухається чи займається фізичною працею.

До **основних симптомів** теплового удару належать:

- сплутаність свідомості й дезорієнтація;
- нудота та блювання;
- сильний головний біль;
- прискорене серцебиття;
- ускладнене дихання;
- почервоніння шкіри (суха й гаряча на дотик);
- короткочасна втрата свідомості;
- підвищення температури тіла;
- втома.

Щоб уникнути перегрівання тіла, медики, зокрема, радять:

- **обмежити перебування на сонці** – намагайтеся залишатися в тіні, особливо в період найбільшої активності сонця з 11:00 до 16:00;

- **носити легкий і світлий одяг** – обирайте одяг з натуральних тканин, які дають змогу шкірі дихати;
- **використовувати сонцезахисні засоби** – креми з високим фактором захисту допоможуть уникнути сонячних опіків;
- **охолоджувати приміщення** – відкривайте на ніч вікна, а вдень, навпаки, закривайте (можна повісити на вікна світловідбивну плівку);
- **охолоджувати тіло** – якомога частіше приймайте прохолодний душ або обтирайтеся прохолодною водою;
- **пити багато води** – підтримка водного балансу в організмі є ключовим фактором для запобігання перегріванню;
- **уникати фізичних навантажень у спеку** – перенесіть фізичні вправи або важку роботу на ранковий або вечірній час;
- **приділяти увагу ознакам теплового стресу** – слідкуйте за своїм самопочуттям та самопочуттям близьких;
- **не залишати дітей і тварин у закритих автомобілях** навіть з увімкненим кондиціонером, адже це може бути небезпечним для їхнього життя.

Якщо ви підозрюєте тепловий удар у себе чи близьких, зателефонуйте за номером 103. Диспетчер допоможе вам сконтактувати з лікарем і за потреби надішле бригаду екстреної медичної допомоги. Крім того, у таких випадках медики радять:

- **перейти** (перенести постраждалого) **в затінене прохолодне місце;**
- **охолодити тіло** – використовуйте прохолодні вологі рушники, льодяні пакети (прикладати на шию, пахвові западини, пах), щоб знизити температуру тіла;
- якщо постраждалий у свідомості, **дати йому випити води**, але невеликими порціями;
- **покласти людину на бік** (у разі блювання);
- **стежити за станом постраждалого** (диханням, пульсом і свідомістю) до прибуття медичної допомоги.