



Загальні поради щодо безпеки влітку

- Пийте багато води
- Уникайте сонця
- Використовуйте сонцезахисний крем
- Купайтеся лише в місцях з рятувальниками
- Носіть світлий тонкий одяг, який забезпечує циркуляцію повітря
- Насолоджуйтеся активним відпочинком на вулиці в прохолодну пору дня

НІКОЛИ НЕ ЗАЛИШАЙТЕ ДИТИНУ В ГАРЯЧОМУ АВТОМОБІЛІ!

Будьте готові до початку хвилі спеки! Будьте уважні до теплових травм

Тепловий удар виникає, коли ваше тіло більше не може контролювати свою температуру. Вона може піднятися до 106°F або вище протягом 10-15 хвилин і може призвести до втрати працездатності або смерті. Симптоми включають:

- Сплутаність свідомості, зміна психічного стану, невиразна мова
- Втрата свідомості (кома)
- Судоми
- Дуже висока температура тіла
- Гаряча, суха шкіра або сильне потовиділення

Теплове виснаження спричинене надмірною втратою води та солі, зазвичай через надмірне потовиділення. Зазвичай це вражає людей похилого віку, людей з високим кров'яним тиском і тих, хто працює в жаркому середовищі. Симптоми включають:

- Головний біль
- Нудота
- Запаморочення
- Слабкість
- Дратівливість
- Спрага
- Рясне потовиділення
- Підвищення температури тіла
- Зменшення виділення сечі

Перша допомога при термічних травмах:

- Телефонуйте за номером 911 для екстреної медичної допомоги.
- Не давайте воду непритомній людині
- Залишайтеся з потерпілим до прибуття екстреної медичної допомоги.
- Перенесіть постраждалого в затінене прохолодне місце та зніміть верхній одяг
- Швидко охолодіть потерпілого:
 - При можливості холодною водою або крижаною ванною
 - Намочіть шкіру
 - Покладіть холодну вологу тканину на шкіру, голову, шию, пахви та пах
 - Змочіть одяг прохолодною водою



Безпека у вашому домі



- Закрийте вікна жалюзіями або шторами
- Встановіть кондиціонер для холодного повітря
- Використовуйте фен для циркуляції повітря



- Слідкуйте за грилем під час використання
- Ніколи не смажте на грилі в приміщенні
- Тримайте гриль на відкритому повітрі, подалі від будинку, тераси, гілок дерев або всього, що може спалахнути.

Джерело:

[Heat Stress Related Illness | NIOSH | CDC](#)

[Summer Safety: Keeping Healthy Under the Sun | NAFC Clinics](#)