

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**АНОМАЛЬНА СПЕКА: ЯК
ВБЕРЕГТИСЬ ВІД
ПЕРЕГРІВАННЯ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул. Княгині
Ольги, будинок 2
тел. 0522 330 015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: <https://nmc.dsns.gov.ua/kr>



Літня спека — не лише дискомфорт, а й серйозна небезпека для здоров'я.

В умовах аномально високих температур зростає ризик теплових ударів, зневоднення, ускладнень у людей із хронічними хворобами. Особливо вразливі — діти, літні люди та ті, хто працює просто неба.

Щоб зберегти самопочуття і запобігти надзвичайним випадкам, важливо знати прості правила поведінки під час спеки — і дотримуватись їх щодня. Сонячний і тепловий удари — це стани, викликані перегріванням організму.

Тепловий удар виникає внаслідок загального перегріву тіла — навіть без прямого впливу сонця (наприклад, у спекотному приміщенні).

Сонячний удар — це форма теплового удару, яка виникає внаслідок тривалого перебування під прямими сонячними променями, особливо на відкриту голову. **Небезпека полягає в тому**, що перегрітий організм втрачає здатність саморегулюватись. Це може спричинити втрату свідомості, судоми, проблеми з серцем.

Які перші ознаки, що людина перегрілась?

Основні симптоми:

- Головний біль, нудота
- Слабкість, запаморочення
- Почервоніння або навпаки – блідість шкіри
- Прискорене дихання, пульс
- Підвищення температури тіла

▪ Можлива втрата свідомості, сплутаність мови

У дітей — млявість або дратівливість, висока температура

Важливо не ігнорувати ці симптоми — вчасна реакція може врятувати життя.

Що робити, якщо хтось отримав тепловий або сонячний удар?

Перенести постраждалого в тінь або прохолодне місце.

Послабити або зняти зайвий одяг.

Змочити шкіру прохолодною водою, покласти холодні компреси на голову, шию, зап'ястя.

Дати пити воду дрібними ковтками.

У разі втрати свідомості — перевірити дихання, покласти людину на бік.

Негайно викликати швидку допомогу, якщо стан не покращується або постраждалий — дитина, літня людина, вагітна.

Як запобігти перегріванню влітку?

Уникайте перебування на сонці з 11:00 до 16:00 — це найбільш небезпечний період.

Носіть головний убір, бажано світлий і легкий.

Одяг — з натуральних тканин, вільного крою, світлих тонів.

Пийте багато води — не чекаючи на спрагу. Краще — чиста вода або несолодкий чай.

Не пийте рідини, що містять кофеїн, алкоголь або велику кількість цукру, адже це фактично призводить до втрати більшої кількості рідини. Крім того, уникайте дуже холодних напоїв, тому, що вони можуть викликати судоми шлунка.

Використовуйте сонцезахисний крем — з SPF не нижче 30.

Обмежте фізичні навантаження у спеку.

Не залишайте дітей або тварин у закритому авто навіть на кілька хвилин!

Як організувати день у спеку, щоб зберегти здоров'я?

Плануйте активність на ранок або вечір.

Перебуваючи надворі — шукайте тінь, заходьте у кондиціоновані приміщення.

Не переїдайте, надавайте перевагу легкій їжі, фруктам, овочам.

Використовуйте вологі серветки, обприскувачі з водою.

Особливу увагу приділяйте дітям, людям похилого віку, тим, хто має хронічні захворювання. «Пам'ятайте, що в умовах аномальної спеки варто діяти на випередження — пити воду, носити головний убір, уникати сонця й не залишати дітей або літніх людей на спеці. Простими діями ми можемо зберегти здоров'я — собі та своїм близьким».