



### **Перша допомога при теплових травмах**

Влітку існують високі ризики перегріву та отримання теплового удару - сонячне проміння дуже активне та небезпечне. Щоб вберегтися від перегрівання, крім захисту одягом, не варто забувати пити достатньо води та відпочивати в прохолоді. При підозрі на теплове виснаження або тепловий удар необхідно якомога швидше охолодити потерпілого.

Які ж ознаки і симптоми теплових травм та що робити, якщо ви або люди поруч з вами отримали теплову травму, розкажуємо далі. Зверніть увагу, що ознаки та симптоми теплових травм можуть виникати в будь-якому порядку.

#### **Пітниця: ознаки та симптоми**

- яскраво-червоні висипання на шкірі шиї, верхній частині грудної клітки, в області паху;
- «гусяча шкіра» на великих ділянках тіла, що зникає, коли людина потрапляє в прохолодне середовище;

#### **Що робити**

- зайти у прохолодне приміщення з меншою вологістю повітря;
- слідкувати, щоб область висипання залишалася сухою;
- на ділянки з висипом можна нанести спеціальну присипку, але не мазь чи крем.

### **Теплові судоми: ознаки та симптоми**

- біль або судоми у м'язах.

#### **Що робити**

- перейти у прохолодне приміщення;
- пити воду;
- уникати фізичної активності, доки судоми не минуть;
- дзвонити 103, якщо: судоми не зникають довше 1 години, людина має проблеми з серцем, дотримується дієти із низьким вмістом солі.

### **Теплове виснаження: ознаки та симптоми**

- головний біль, нудота, запаморочення, слабкість;
- сильне потовиділення;
- підвищена температура тіла.

#### **Що робити**

- перейдіть у прохолодне приміщення;
- зніміть одяг;
- охолодіть потерпілого. Допоможуть холодна ванна або компреси зі змоченою у воді тканиною;
- давайте пити холодну воду маленькими ковтками;
- дзвоніть 103, якщо: є блювання, симптоми тривають довше за 1 годину або погіршуються.

### **Тепловий удар: ознаки та симптоми**

- висока температура тіла (39 ° і вище);
- гаряча, червона, суха або волога шкіра;
- головний біль;
- нудота;
- дезорієнтація, зміни стану свідомості, невиразна мова, втрата свідомості.

#### **Що робити**

- дзвоніть 103;
- поки чекаєте на медичну допомогу, перейдіть у прохолодне приміщення;
- зніміть одяг;

охолодіть потерпілого. Допоможуть холодна ванна або компреси зі змоченою у воді тканиною.



### **Контузії: небезпека, симптоматика та перша допомога постраждалим**

Російські окупанти продовжують систематично обстрілювати мирні міста та селища. Кожен вибух несе суттєву загрозу кожному/кожній, хто перебуває в радіусі ударної хвилі від розриву/потрапляння ракети чи снаряду.

Навіть якщо у людини немає зовнішніх ушкоджень, це ще не означає, що вона не отримала травми. Одним із наслідків потрапляння під вибухову хвилю є контузія. Також її може спричинити падіння з висоти чи потрапляння під обвал.

Серед симптомів контузії можна виділити:

- дезорієнтованість,
- втрата свідомості (може тривати від пари хвилин до кількох годин і довше),
- нудота і блювання,
- сильний головний біль,
- проблеми зі слухом і зором,
- погіршення пам'яті або амнезія,
- зміна психоемоційного стану.

Під час контузії необов'язково будуть усі перераховані симптоми. Проте в разі наявності хоча б кількох з них необхідно терміново звернутися за медичною допомогою.

Якщо у людини поряд з вами спостерігаються симптоми контузії, ви можете надати їй першу допомогу, поки «швидка» в дорозі:

- Якщо людина втратила свідомість, необхідно забезпечити прохідність дихальних шляхів методом виведення нижньої щелепи. При цьому намагайтеся обмежити рухи у шийному відділі хребта. У людини також може бути блювота. Вкрай необхідно забезпечити вільне дихання, оскільки є ризик аспірації блювотними масами.
- Під час вибуху до дихальних шляхів можуть потрапити сторонні предмети. Спробуйте очистити порожнину рота, якщо щось заважає прохідності дихальних шляхів.
- Звільніть груди і шию від одягу, якщо він стискає та заважає постраждалому вільно дихати.
- Якщо постраждалий не дихає, розпочніть базові реанімаційні заходи до приїзду медиків: натискання на грудну клітку і, за можливості, штучну вентиляцію у співвідношенні 30:2.

Сама по собі контузія не смертельна. Небезпеку становить не сам факт ураження, а його наслідки. У більшості випадків людина швидко відновлюється, за умови, що пацієнт суворо дотримується рекомендацій лікаря.

Однак бувають випадки, коли у людини розвивається постконтузійний синдром. Людина може довгий час відчувати слабкість, головний біль, різкі перепади настрою. До цього додаються проблеми зі слухом, з координацією, розлади пам'яті, зниження концентрації тощо. Постконтузійний синдром слід лікувати під наглядом медиків, які підбирають спеціальне лікування із застосуванням медикаментозних та немедикаментозних методів.

*За матеріалами МОЗ України*