**ПЕРЕГРІВАННЯ ОРГАНІЗМУ! ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ!** 

***Перегрівання організму виникає в результаті тривалого перебування на сонці або в занадто жаркому приміщенні.***

*Ознаками перегрівання є:*

- спочатку відчуття втоми, головний біль, запаморочення, нудота, спрага;

- пізніше - шум у вухах, задишка, прискорене серцебиття, почервоніння обличчя, нерідко бувають носові кровотечі;

- якщо постраждалий продовжує залишатися на сонці та у теплі, з’являється важка задишка, частий і слабкий пульс, галюцинації, температура підвищується до 40°С, судоми, марення, можливий параліч дихання і припинення серцебиття.

***Небезпека сонячного і теплового удару збільшується при фізичному навантаженні і недостачі води.***

***Для уникнення перегрівання слід дотримуватись таких правил:***

- одяг повинен бути з легкої нещільної тканини, світлий;

- необхідно носити головний убір;

- намагатися не зловживати витривалістю свого організму - не сидіти довго на сонці, більше знаходитися в тіні, періодично прохолоджуватися;

- дотримуватись питного режиму.

***В разі появи симптомів перегрівання необхідно:***

- укласти постраждалого у тінь або прохолодне місце, припіднявши йому голову;

- зняти одяг, що утруднює дихання;

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

- якщо людина при свідомості, її треба напоїти холодною, трохи підсоленою водою (алкогольні напої виключаються!);

- при втраті свідомості потрібно покласти постраждалого на бік. При порушенні дихання негайно почати робити штучне дихання;

- в усіх випадках перегрівання організму треба терміново звернутися за допомогою лікаря.