



SIMPTOMAI

Galvos svaigulys, bendras silpnumas

Normali ar nežymiai padidėjusi kūno t° C

Šalta, drėgna, blyški oda

Prakaitavimas (dažniausiai gausus)

Dažnas, bet silpnas pulsas, sumažėjęs kraujospūdis

Pykinimas, vėmimas

Raumenų spazmai (mėšlungis)

SIMPTOMAI

Tvinkčiojantis galvos skausmas, svaigulys arba alpimas, bendras silpnumas

Aukšta kūno t° C (iki 40° C ir daugiau)

Karšta, sausa, raudona oda

Dažniausiai visai neprakaituojama

Dažni, stiprūs širdies tvinksniai

Pykinimas, vėmimas

*Laiku nesumažinus kūno temperatūros, simptomai progresuoja, gali pasireikšti traukuliai, sumišimas, dezorientacija, sąmonės sutrikimas, atsirasti negrįžtamų gyvybinių organų pažeidimų, ištikti mirtis*

PERKAITIMAS

ŠILUMOS SMŪGIS

PAGALBA

- Pasitraukite į pavėsį ar gerai vėdinamą patalpą;
- Nusivilkite ar bent jau atlaisvinkite viršutinius rūbus;
- Gerkite daug mineralinio vandens ar kitų nealkoholinių gėrimų be kofeino, kad atkurtumėte elektrolitų balansą;
- Vėsinkitės šaltu dušu arba šaltais kompresais;
- Jei visos šios priemonės nepadėjo pasijusti geriau, kreipkitės į medikus.

PAGALBA

- KVIESKITE GMP (tel. nr. 033 arba 112);
- Kol laukiate GMP, patraukite žmogų į pavėsį ar gerai vėdinamą patalpą;
- Paguldykite į tokią padėtį, kurioje žmogaus kojos būtų aukščiau nei jo galva;
- Nuvilkite rūbus ir įvyniokite kūną į šaltu vandeniu suvilgytą audeklą; dėkite šaltus kompresus kirkšnies, pažastų, kaklo srityse;
- Jei žmogus sąmoningas ir nevemia, pagirdykite šaltu vandeniu;
- Niekur nesitraukite, kol atvyks GMP brigada.

PROFILAKTINĖS PERKAITIMO IR ŠILUMOS SMŪGIO PRIEMONĖS

- Venkite saulėkaitos aktyviausiu jos metu (11–15 h), būkite pavėsyje;
- Vartokite daug skysčių (be alkoholio ir kofeino);
- Venkite fizinio krūvio saulėkaitoje;
- Nepamirškite galvos apdangalų, apsauginio kremo;
- Rinkitės šviesius, laisvus rūbus.

Džiaukimės vasara protingai!