

Gorąco w pracy

Jak rozpoznać przegrzanie organizmu i udar cieplny?

Przegrzanie organizmu

Objawy:

- osłabienie
- ból i zawroty głowy
- wzmożone pragnienie
- nudności lub wymioty
- skurcze mięśni
- zaburzenia oddychania
- utrata przytomności
- drgawki



Pierwsza pomoc:

- ułożyć osobę poszkodowaną płasko z lekko uniesionymi nogami i głową
- zapewnić dostęp do wody pitnej
- wezwać Pogotowie Ratunkowe (w razie potrzeby)

Udar cieplny

Objawy:

- wysoka temperatura ciała najczęściej $> 39^{\circ}\text{C}$
- brak śladów potu
- skóra sucha, gorąca i zaczerwieniona
- dreszcze
- przyspieszone tętno
- zaburzenia świadomości



Pierwsza pomoc:

- przenieść chorego w chłodne miejsce i posadzić w pozycji półsiedzącej
- wezwać Pogotowie Ratunkowe
- intensywnie polewać ciało letnią wodą/robić chłodne okłady
- wachlować miejsce polewane wodą