! СОВЕТИ ПРИ ВИСОКИ ТЕМПЕРАТУРИ

1. Одбегнувајте какви било напорни активности во периодот од 10 до 16ч.

2. Останете во затворен простор.

3. Носете светла и лесна облека, а на директно сонце заштитни очила и капа

4. Внесувајте помала количина храна, почесто. Избегнувајте масна храна и слатко

5. Внесувајте голема количина течности, вода и безалкохолни течности без кофеин. Одбегнувајте прекумерно студени пијалоци.

6. Доколку сте на отворен простор, најдете можности за почести одмори под сенка и избегнувајте директен престој на сонце

7. Хроничните болни треба редовно да ја земаат терапијата и за сите промени на здравствената состојба да се консултираат со својот матичен лекар.

Знаци на намалување на способноста на човековото тело да се справи со високите надворешни температури.

Топлотни грчеви на мускулите- често се прв сигнал дека човековото тело тешко се справува со топлината

Прва помош: Веднашставете го лицето во постудена просторија. Лесно истегнете го мускулот и дадете течности. Пола чаша студена вода на секои 15 минути. Не давајте течности со алкохол или кофеин, бидејќи тие можат да предизвикаат понатамошна дехидратација и да ја влошат состојбата

Топлотна исцрпеност- студена, влажна и зацрвенета кожа, обилно потење, главоболка, мачнина или повраќање, исцрпеност, заматување.

Прва помош: Веднаш ставете го лицето во постудена просторија. Олабавете ја стегнатата облека и ставете на кожата студени, влажни прекривки како на пример крпа или чаршав. Доколку лицето е свесно дадете му да пие течност. Пола чаша студена вода на секои 15 минути. Следете ја состојбата.

Топлотен удар е состојба опасна по живот, лицето е со црвена и топла кожа, со променлива свесност, брз и слаб пулс, и брзо дишење. Доаѓа до покачување на телесната температура.

Прва помош: Ставете го лицето во постудена просторија. Повикајте 194. Разладете го телото на настраданиот. Ставете го во када со студена вода или завиткајте го во влажни, студени чаршафи и направете провев. Лицето треба да лежи, доколку е во бесвесна состојба свртете го на страна.

ЦРВЕН КРСТ НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА