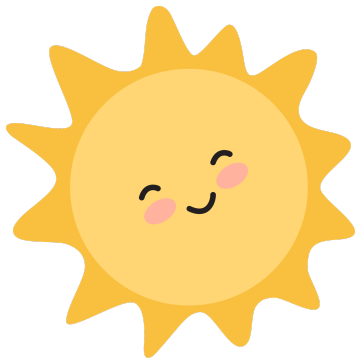


ŠILUMINIS IR SAULĖS SMŪGIS: PIRMOJI PAGALBA



ŠILUMINIS SMŪGIS



SIMPTOMAI

- Aukšta kūno temperatūra (gali pakilti iki 38 – 41 laipsnių).
- Odos paraudimas ir karščiavimas (oda neprakaituoja).
- Galvos skausmas ir svaigimas, spengimas ausyse, pusiausvyros sutrikimas.
- Stiprus ir padažnėjęs (iki 110-160 k/min.) pulsas ir kvėpavimas (per 20 k/min.).
- Troškulys.
- Mieguistumas, vangumas, nenoras judėti.
- Jei pajutote perkaitimo požymius ar pastebėjote kito žmogaus blogą savijautą, nelikite vienas ir nepalikite kito žmogaus vieno, o pasitarkite pagalbai kitus asmenis.
- Sąmonės netekimas.

- Aukšta aplinkos oro temperatūra (dažniausiai 30 ir daugiau laipsnių).
- Didelė santykinė oro drėgmė.
- Intensyvi saulės aktyvumas.
- Mažai vartojama skysčių.
- Ilgai ir sunkiai dirbama ar intensyviai judama saulės atokaitoje ar karštoje nevedinamoje patalpoje.
- Organizmas nebuvo palaipsniui pratinamas prie karščio.
- Perkaitimas labai priklauso nuo žmogaus amžiaus, sveikatos būklės – labai greitai perkaista vaikai, vyresnio amžiaus žmonėms perkaitimas sukelia skausmus širdies plote.

PRIEŽASTYS

SAULĖS SMŪGIS



SIMPTOMAI

- Galvos skausmas ir svaigimas, spengimas ausyse, mirgėjimas akyse.
- Išbalusi oda, šaltas prakaitas, bendras silpnumas.
- Pykinimas, vėmimas.
- Padažnėjęs kvėpavimas ir pulsas.
- Aukšta kūno temperatūra (gali pakilti iki 41 laipsnio).
- Sąmonės netekimas, apalpinimas.
- Galima mirtis nuo edemos (smegenų paburkimo), jei nukentėjusiajam nesuteikiama pirmoji pagalba.

- Aukšta aplinkos oro temperatūra (dažniausiai 30 ir daugiau laipsnių).
- Didelė santykinė oro drėgmė.
- Intensyvi saulės aktyvumas.
- Mažai vartojama skysčių.
- Ilgai ir sunkiai dirbama ar intensyviai judama saulės atokaitoje ar karštoje nevedinamoje patalpoje.
- Organizmas nebuvo palaipsniui pratinamas prie karščio.
- Perkaitimas labai priklauso nuo žmogaus amžiaus, sveikatos būklės – labai greitai perkaista vaikai, vyresnio amžiaus žmonėms perkaitimas sukelia skausmus širdies plote.

PRIEŽASTYS

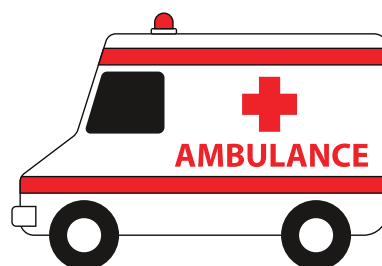
PIRMOJI PAGALBA

ŠILUMINIS SMŪGIS

- Jei perkaistama lengvai, padės šiltas dušas, apsitrynimas rankšluosčiu, suvilgytu vėsiamame vandenyje, vėsaus vandens ar sulčių gėrimas, ramybės būseną.
- Sunkesniu atveju skubiai išveskite ar išneškite nukentėjusį iš karštos aplinkos; paguldykite pavėsyje ar vėsioje vietoje būtinai ant nugaros, po kojomis pakišant pagalvę ar suvyniotus drabužius (taip pagerės galvos ir širdies kraujotaka).
- Apkllokite ar vyniokite nukentėjusį į sudrėkintą vandeniu (37 laipsnių) antklodę, paklodę, rankšluostį, nuolat juos drėkinkite, jo veidą vilgykite vėsio vandeniu.
- Kai kūno temperatūra nukris iki 37,5 laipsnių, drėgną antklodę, paklodę, rankšluostį pakeisite sausu ir duoti gerti vėsio skysčių.
- Jei nukentėjusysis be sąmonės, guldykite jį ant šono, vėdinkite, niekuo negirdykite ir skubiai vežkite į gydymo įstaigą arba skambinkite pagalbos tel. 112.

SAULĒS SMŪGIS

- Skubiai išveskite ar išneškite nukentėjusį iš karštos aplinkos į pavėšį ar vėsą vietą.
- Paguldykite jį truputi pakelta galva arba pasodinkite.
- Atsagstykite ir atlaisvinkite drabužius, ypač apykaklę.
- Vėdinkite vėduokle, ventiliatoriumi ar kita priemone.
- Apipurkškite ar suvilgykite veidą vandeniu.
- Ant galvos dėkite šaltą kompresą, jei yra galimybė, su ledu.
- Pasiūlykite vėsio gėrimo.
- Jei nukentėjusį pykina, duokite išgerti ko nors rūgštaus (pvz., vandens su citrinos sultimis).
- Jei nukentėjusysis be sąmonės, guldykite ant šono, vėdinkite, niekuo negirdykite ir skubiai vežkite į gydymo įstaigą arba skambinkite pagalbos tel. 112.



REKOMENDUOJAMOS PREVENČINĖS PRIEMONĖS, ŠVELNINANČIOS KARŠČIO IR SAULĖS ŽALINGĄ POVEIKĮ ŽMOGAUS ORGANIZMUI

Svarbiausia - tinkamai apsirenkite:

- Dėvėkite natūralaus pluošto, laisvus, lengvai ir gerai praleidžiančius prakaitą drabužius.
- Venkite drabužių iš sintetinių audinių.
- Patartina rengtis šviesiais drabužiais, kad jie atspindėtų saulės spindulius.
- Avėkite odinę avalynę.
- Pridenkite galvą apdangalu ar dėvėkite kepurę.



Parengė: visuomenės sveikatos specialistė
Elvyra Grigaitienė, remiantis SMLPC
metodinėmis rekomendacijomis.
e.paštas: [elvyra.grigaitiene@sveikatos-
biuras.lt](mailto:elvyra.grigaitiene@sveikatos-biuras.lt)
tel. nr. 867290424