

Pierwsza pomoc w trakcie upału



- w przypadku wystąpienia objawów: zawrotów głowy, nudności, przyspieszonej akcji serca lub stanu podgorączkowego, **należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca**
- zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej
- do osoby, która ma dżaczy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie **należy wezwać pogotowie ratunkowe**
- ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów;
- **obniżyć temperaturę ciała poprzez:**
 - przyłożenie zimnych okładów w okolicy szyi, pach i pachwin
 - nieprzerwane wachlowanie
 - spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30°C
- **nie należy podawać żadnych leków !!!**
- osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku