

СЪВЕТИ ЗА РАЗХЛАЖДАНЕ В ГОРЕЩИТЕ ЛЕТНИ МЕСЕЦИ В МАННHEIM²

Cool down – заедно
освежени и здрави
през лятото!



Как да разпознаете заболяванията, причинени от горещина?

Преглед на симптомите & признаците:

- гореща, суха кожа
- леко до силно главоболие
- зачервено лице
- прилошаване и повръщане
- замъглено съзнание
- внезапно объркване
- висока телесна температура (НАД 39 °С)
- **прекомерно изтощение:** раздразнителност, слабост, притеснение, виене на свят, главоболие, гадене, ускорен пулс
- **крампи:** мускулни конвулсии, загуба на съзнание
- **недостиг на кислород**

Какво трябва да направите при спешен случай?

- Потърсете първа помощ. Обадете се веднага на спешния телефон: **112**
- Запазете спокойствие. Опишете на спешния телефон накратко ситуацията и симптомите. Оставете име, място и телефонен за обратна връзка.

Какво трябва да направите до пристигането на спешна помощ?

- Говорете директно с пострадалото лице. Кажете, че помощта идва.
- **В никакъв случай** не оставяйте пострадалото лице само. Говорете му успокояващо.
- Поставете лицето да легне на **хладно, сенчесто място** (с крака, поставени на височина).
- **Дайте течност.** Дайте на порции електролитни, изотонни и безалкохолни напитки, ако пострадалото лице не повръща и е в пълно съзнание.
- **Охладете тялото.** Поставете компреси на прасците, охлаждащи компреси на челото, врата и китките, подайте свеж въздух (вейте за прохлада).
- Облечете леки и удобни дрехи и свалете излишните дрехи.
- **Контролирайте** съзнанието и **дишането.**
- Лица в съзнание: **Поставете краката на височина.**
- При загуба на съзнание поставете в стабилно положение настрани.

Контакт: klimaschutz@mannheim.de

STADTMANNHEIM²

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Внимание!

- **Топлинният удар е опасен за живота** и трябва непременно да се лекува от лекар.
- **В никакъв случай** не оставяйте **сами** хората със съмнение за топлинен удар или топлинен колапс. Особено при топлинен удар състоянието на пострадалия може много бързо да се влоши.
- Увийте охлаждащи блокчета в кърпа. Поставете ги върху тялото на пострадалия. Това намалява телесната температура.

При необходимост потърсете подкрепа от други хора.

Спешен телефонен номер: 112

Вие или други хора не се чувствате добре. Какво да направите?

- Помолете за помощ, ако Ви се вие свят, чувствате слабост или Ви е зле, изпитвате силна жажда и имате главоболие.
- Идете по възможно най-бързия начин на **хладно място**. Най-добре седнете или легнете директно на земята.
- Пийнете малко вода или неподсладен плодов сок, за да балансирате липсата на течности.
- При болезнени мускулни крампи веднага си починете на хладно място и пийте електролитни, изотонни напитки. Ако **топлинните крампи** продължат по-дълго и не се успокоят, Ви е нужен лекар.