

Реагування на спеку

Короткий посібник для лікарів: оцінка, реагування та консультування пацієнтів

Раннє виявлення теплових захворювань

Поширені симптоми теплового стресу:

Слабкість

Головний біль

Дратівливість

Запаморочення

Втома

Сильна втома

Пітливість

Сильна спрага

Погане самопочуття

Дуже гаряча шкіра

Надзвичайна медична ситуація

Ознаки теплового удару: прискорене серцебиття, температура тіла $>40^{\circ}\text{C}$, відсутність потовиділення, змінений психічний стан (сплутаність свідомості, збудження, втрата свідомості), блювання, судоми.



Зателефонуйте 911



Перейдіть у прохолодне місце



Зніміть зайвий одяг



Охолодження

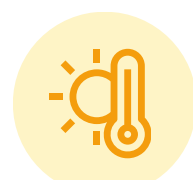


Залишайтеся з людиною

Визначення осіб групи ризику

Пріоритетно здійснюйте контакти та перевірки стану здоров'я для пацієнтів із будь-яким із наступного:

- Вік або життєвий етап:** літні дорослі (60+); діти/підлітки; вагітність
- Здоров'я та функціонування:** тяжкі психічні захворювання; попередні теплові ураження; хронічні захворювання; знижена рухливість
- Житло та доступ:** бездомність; проживання наодинці; відсутність кондиціонера/погана вентиляція; обмежений доступ до води/прохолодних приміщень або підтримки
- Ліки та речовини:** препарати, що підвищують ризик перегрівання (антипсихотики, антихолінергічні засоби, літій); алкоголь/інтоксикація; стимулятори; бета-блокатори; діуретики; антигістамінні



Коли запроваджувати заходи обережності під час спеки



$>25^{\circ}\text{C}$

Групи підвищеного ризику



$>30^{\circ}\text{C}$

Усе населення, що зазнає вплив



Реакція лікаря: 5 ключових кроків

- Надайте інформацію про ознаки/симптоми теплового захворювання та способи реагування.
- Розробіть/підтвердіть план дій під час спеки разом із пацієнтом (див. основи консультування нижче).
- Призначайте та сприяйте доступу до кондиціонерів/вентиляторів для тих, хто має право*, напр., пацієнтів на OW; ODSP; ACSD.
- Збільшуйте кількість перевірок стану здоров'я та підтримки (очно або дистанційно) для пацієнтів групи підвищеного ризику під час хвиль спеки.
- Враховуйте ліки та речовини, що підвищують ризик перегрівання, та підтримуйте доступ до охолодження.

*Для деталей щодо відповідності та подання заявки відскануйте ресурс нижче



Основи консультування пацієнтів



Зменшення впливу

Плануйте справи на прохолодніший час; легкий/вільний одяг; сонцезахисний крем ($\text{SPF} \geq 15$); уникайте інтенсивної активності; робіть перерви.



Охолодження

Вентилятори самі по собі не знижують температуру тіла. Закривайте жалюзі/штори; використовуйте кондиціонер/перейдіть у прохолодніше місце; уникайте джерел тепла; спіть у найпрохолоднішій кімнаті; прохолодний душ.



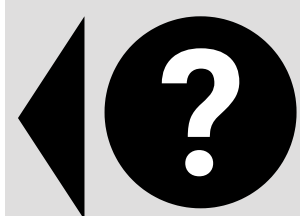
Гідратація

Прагніть до 8–12 склянок в день навіть без відчуття спраги (вода; холодні супи/бульйони; фрукти/овочі з високим вмістом води); уникайте алкоголю.



Підтримуйте зв'язок

Щоденні перевірки стану; спілкуйтеся з лікарем; стежте за попередженнями про спеку; звертайтеся по невідкладну допомогу/дзвоніть 911 при ознаках теплового удару.



Скануйте тут

Більше ресурсів