

# Реагування на спеку

Короткий посібник для пацієнтів і сімей

## Раннє виявлення теплових захворювань

Поширені симптоми теплового стресу:

Сильна спрага

Пітливість

Втома

Запаморочення

Дратівливість

Головний біль

Погане самопочуття

Дуже гаряча шкіра

## Надзвичайна медична ситуація

**Ознаки теплового удару:** дуже висока температура тіла, прискорене серцебиття, змінений психічний стан (сплутаність свідомості, збудження, втрата свідомості), блювання, судоми



Зателефонуйте 911



Перейдіть у прохолодне місце



Зніміть зайвий одяг



Охолодіть шкіру



Не залишайте людину саму



## Люди, більш чутливі до спеки

Вживайте додаткових заходів обережності та перевіряйте стан людей, які можуть сильніше страждати від спеки:

✓ **Стан здоров'я та мобільність:** серйозні психічні розлади; перенесені теплові травми; труднощі з пересуванням

✓ **Житло та доступ:** бездомність; проживання наодинці; погана вентиляція; відсутність кондиціонера; обмежений доступ до води/прохолодних місць

✓ **Ліки та речовини:** алкоголь; стимулятори; деякі ліки\* можуть підвищувати ризик перегріву (антипсихотики, антихолінергічні препарати, діуретики, літій)

\*Якщо ви не впевнені, зверніться до фармацевта щодо ваших ліків

## Коли вживати заходи



>25°C/77°F

Групи підвищеного ризику



>30°C/86°F

Усі

**Групи підвищеного ризику:** літні люди (60+), діти/підлітки, вагітні, а також люди з хронічними захворюваннями



## План дій під час спеки: залишайтеся в безпеці

### Охолодження

- Закривайте жалюзі/штори у найспекотніші години
- Відкривайте вікна, коли на вулиці прохолодніше (увечері)
- Використовуйте **кондиціонер** або відвідайте прохолодне місце (бібліотека/торговий центр/центр охолодження)
- Приймайте прохолодний душ/ванну; спіть у найпрохолоднішій кімнаті

### Зменшення впливу спеки

- Залишайтеся в **приміщенні** під час **найспекотніших** годин і **високої вологості** (10:00–16:00)
- Виконуйте справи, коли прохолодніше; уникайте інтенсивної активності
- Носіть легкий, вільний одяг, капелюх, сонцезахисні окуляри; повторно наносіть сонцезахисний крем (SPF ≥15+)
- Беріть із собою воду
- Залишайтеся в тіні/використовуйте парасольку

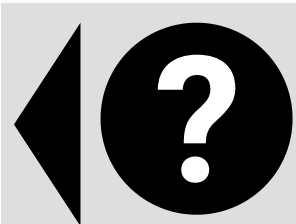
### Підтримання гідратації

- **Пийте** рідину часто (8–12 склянок в день)\*
- Вживайте воду, супи/бульйони, соковиті фрукти та овочі
- Уникайте алкоголю та кофеїну (можуть спричинити зневоднення)

\*Якщо ви обмежуєте споживання рідини, запитайте у вашої медичної команди, що є безпечним під час спеки

### Залишайтеся на зв'язку

- Щодня **перевіряйте** стан друзів/родини
- Звертайте увагу на людей, які потребують додаткового догляду
- Слідкуйте за попередженнями про спеку та дотримуйтесь місцевих рекомендацій
- Зверніться до лікаря/медсестри/фармацевта



Скануйте тут  
Більше ресурсів