



ΘΕΡΜΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ

Η θερμική εξάντληση αναπτύσσεται όταν το ανθρώπινο σώμα αφυδατώνεται από την απώλεια υγρών στο περιβάλλον.

ΣΗΜΕΙΑ-ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Αδυναμία
- Ζάλη, πονοκέφαλος
- Χλωμό, κρύο, υγρό δέρμα
- Ναυτία
- Έντονη εφίδρωση
- Εμετός
- Δίψα
- Μεταβολή στη νοητική κατάσταση

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- Μετακίνηση σε δροσερό περιβάλλον και χαλάρωση ή αφαίρεση υπερβολικών ενδυμάτων
- Ψεκάστε το πρόσωπο με νερό ή τοποθετείστε δροσερά πανιά στο κεφάλι και τον κορμό. Χρησιμοποιήστε ανεμιστήρα για να επιταχύνετε την εξάτμιση
- Ξαπλώστε το άτομο και ανυψώστε τα πόδια του
- Δώστε στο άτομο να πει δροσερό νερό ή ισοτονικό ποτό σε μικρές γουλιές αν είναι σε εγρήγορση
- Αν η κατάσταση του ατόμου δε βελτιώνεται, ζητήστε ιατρική βοήθεια

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Θερμικές κράμπες μπορούν να εμφανιστούν (ανεξέλεγκτοι μυϊκοί σπασμοί) που επηρεάζουν τις γάμπες, τα χέρια, τους κοιλιακούς μύες και την πλάτη. Εμφανίζονται ραγδαία και συνήθως είναι αρκετά επίπονες. Αντιμετωπίστε τες σταματώντας την δραστηριότητα, με τη μετακίνηση σε δροσερό περιβάλλον και την λήψη νερού ή ισοτονικού ποτού.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

- Η θερμική εξάντληση αν δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να προχωρήσει σε θερμοπληξία και να γίνει απειλητική για τη ζωή.
- Μη δίνετε καφέ, σόδες ή αλκοόλ



ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

Θερμοπληξία συμβαίνει όταν η θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται και υπερβαίνει κατά πολύ την ικανότητα του σώματος να τη μειώσει. Απειλητική για τη ζωή κατάσταση, η θερμοπληξία μπορεί να οδηγήσει σε μία θερμοκρασία πάνω από 40°C. Τόσο υψηλή θερμοκρασία του σώματος μπορεί να προκαλέσει γρήγορα μόνιμη βλάβη στα όργανα, συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου και του νωτιαίου μυελού.

ΣΗΜΕΙΑ-ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Ίλιγγος
- Απουσία εφίδρωσης (ενδεχομένως ιδρωμένο στην αρχή)
- Πολύ ζεστό δέρμα
- Σπασμοί
- Μειωμένο επίπεδο ανταπόκρισης
- Σύγχυση
- Ζαλάδα

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- Ξεκινήστε επιθετικά μέτρα με τους διαθέσιμους πόρους. Ρίξτε του κρύο νερό με το λάστιχο ή τυλίξτε το με βρεγμένο σεντόνι ή αν είναι δυνατόν, βυθίστε το άτομο σε κρύο νερό μέχρι το πηγούνι.
- Ενεργοποιήστε το ΕΚΑΒ χωρίς καθυστέρηση
- Παρέχετε συνεχές δρόσισμα μέχρι να έρθουν οι επαγγελματίες υγείας

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αν το άτομο έχει μειωμένο επίπεδο ανταπόκρισης ή αν δεν ανταποκρίνεται αλλά αναπνέει φυσιολογικά, τοποθετήστε το σε θέση ασφαλείας για την προστασία του αεραγωγού

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Μη δίνετε στο άτομο οτιδήποτε να φάει ή να πει