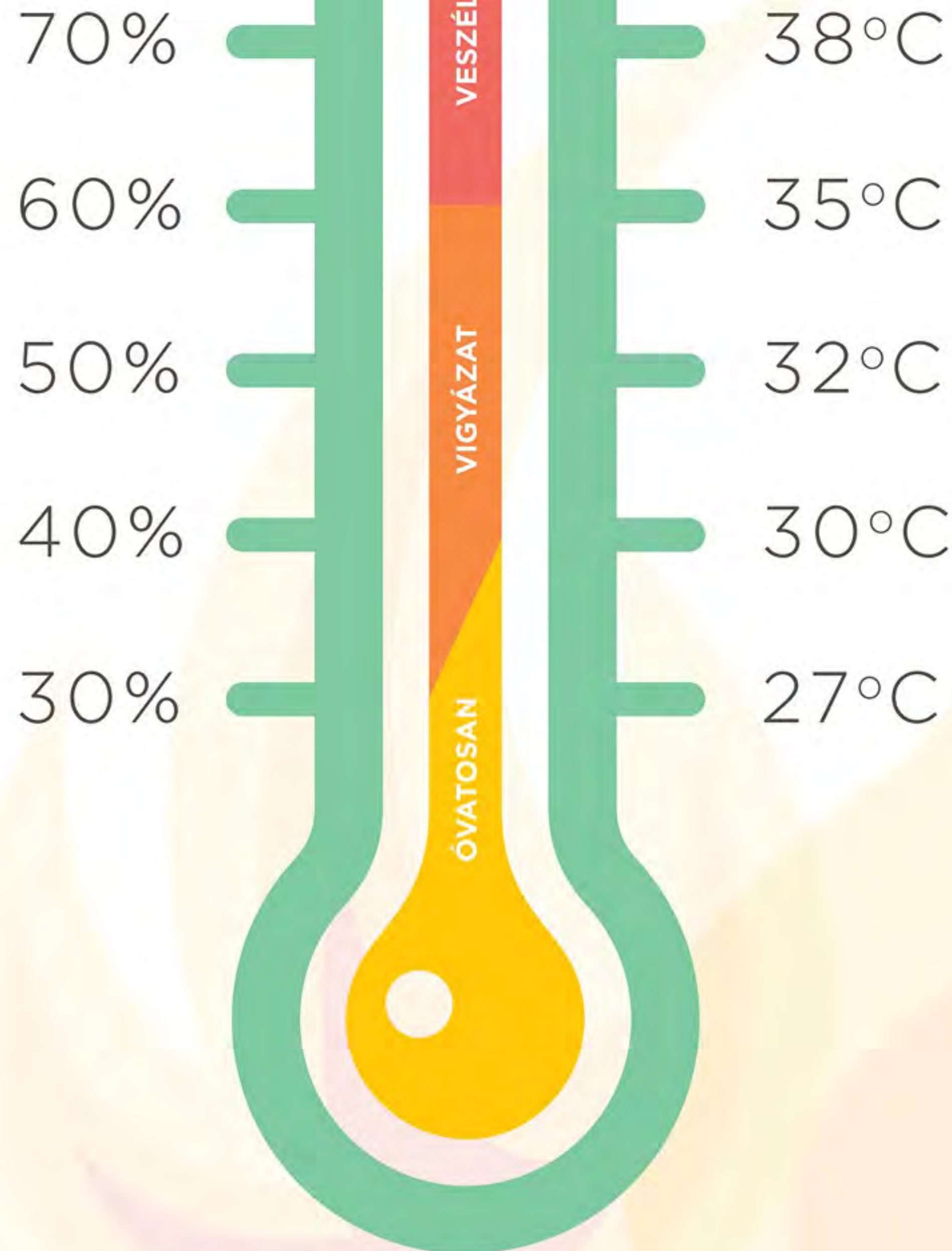


RELATÍV
PÁRATARTALOM

HŐMÉRSÉKLET









HŐKIMERÜLÉS

A HŐKIMERÜLÉS EGY KEVÉSBÉ VESZÉLYES FORMÁJA A HŐ ÁLTAL OKOZOTT BETEGSÉGEKNEK, AMI HIÁNYOS, VAGY RENDSZERTELEN FOLYADÉKPÓTLÁSSAL KÍSÉRT TÖBBNAPOS MAGAS HŐMÉRSÉKLETEN VALÓ TARTÓZKODÁS UTÁN ALAKULHAT KI.

-  **TÜNETEI:** fejfájás, nyugtalanság, hangulatváltozás, ingerlékenység, levertség, szédülés, émelygés, hányás, kevesebb vagy sötétebb vizelet, ájulás érzés, halvány, nyirkos bőr
-  **MIT TEGYÜNK HA ÉSZLELJÜK A TÜNETEKET:**
Azonnal cselekedjünk: Ha nem kezeljük, akár hőguta és halál is lehet a vége
-  Hűvös, árnyékos helyre vinni a kimerült embert. Ne hagyjuk magára. Ha szédül fektessük a hátára és támasszuk alá a lábát 20 cm magasan. Ha émelyeg, hányingere van, akkor fektessük az oldalára
-  Könnyítsünk az öltözkésén: a vastag ruhadarabokat vegyük le róla
-  Adjunk inni hideg vizet: (15 percenként 1 pohár víz) kivéve ha erős hányingere van.
-  Hűtsük a testét: Ventilátorral, langyos vízzel zuhanyoztassuk vagy porlasszunk hideg vizet rá, és/vagy borogassuk hideg vizes ruhával a bőrét.
-  Hívjuk a 112-es segélyhívószámon a mentőket, ha pár percen belül nincs javulás

HŐGUTA

A HŐGUTA A LEGVESZÉLYESEBB HŐ OKOZTA BETEGSÉG. EZ AKKOR KÖVETKEZIK BE, HA A TESTÜNK ELVESZTI A HŐSZABÁLYZÓ KÉPESSÉGÉT, AMINEK KÖVETKEZTÉBEN A TESTHŐMÉRSÉKLET GYORSAN EMELKEDIK, AZ IZZADÁS ABBAMARAD ÉS A TEST KÉPTELEN LEHÜLNI. A HŐGUTA HALÁLT, VAGY MARADANDÓ FOGYATÉKOSSÁGOT OKOZHAT, HA NEM ALKALMAZUNK ELSŐSEGÉLYT A LEHETŐ LEGHAMARABB.

-  **TÜNETEI:** bőrszárazság, megszűnt izzadás, bőrpír, fokozódó tudatzavar, ingerlékenység, nyugtalanság, ájulásérzés, görcsroham, ájulás
-  **MIT TEGYÜNK HA ÉSZLELJÜK A TÜNETEKET:**
Azonnal hívjuk a 112-es segélyhívószámon a mentőket
-  Hűvös árnyékos helyre vinni a sérültet. Ne hagyjuk magára. Minden tárgyat tegyük el a közeléből, nehogy egy esetleges roham közben megsérüljön. Ha szédül fektessük a hátára és támasszuk alá a lábát 20 cm magasan. Ha émelyeg, hányingere van, akkor fektessük az oldalára
-  Könnyítsünk az öltözkésén: a vastag ruhadarabokat vegyük le róla
-  Ha eszméleténél van, adjunk inni hideg vizet: (15 percenként 1 pohár víz) kivéve ha erős hányingere van.
-  Hűtsük a testét: Ventilátorral, langyos vízzel zuhanyoztassuk, vagy porlasszunk hideg vizet rá, és/vagy borogassuk hideg vizes ruhával a bőrét. Ha alacsony a páratartalom, göngyölje be az illetőt nedves lepedővel. Folyamatosan mérje az illető testhőmérsékletét és addig folytassa a hűtést, amíg az 39°C alá nem süllyed. Ha késik a mentő, hívja a kórház sürgősségi osztályát további instrukciókért.
-  Jégtömlővel hűtsük a végtagokat.