

Μάθετε τα συμπτώματα της θερμοπληξίας και της θερμικής εξάντλησης

Θερμοπληξία

- Υψηλή θερμοκρασία σώματος
- Ερεθισμένο, ερυθρό, ξηρό ή υγρό δέρμα
- Γρήγορος και δυνατός καρδιακός παλμός
- Πονοκέφαλος
- Ζάλη
- Ναυτία
- Σύγχυση
- Λιποθυμία

Τι να κάνω:

- Καλέστε ασθενοφόρο
- Μετακινήστε το άτομο σε πιο δροσερό μέρος
- Εξασφαλίστε την πτώση της θερμοκρασίας του σώματος του ατόμου, παρέχοντάς του δροσερά ρούχα ή κάνοντάς του ένα δροσερό μπάνιο
- Μην δώσετε στο άτομο να πει

Θερμική εξάντληση

- Έντονη εφίδρωση
- Κρύο, ωχρο και υγρό δέρμα
- Γρήγορος, ασθενής καρδιακός παλμός
- Ναυτία ή έμετος
- Μυϊκές κράμπες
- Κούραση ή αδυναμία
- Ζαλάδα
- Πονοκέφαλος
- Λιποθυμία

Τι να κάνω:

- Μετακινηθείτε σε δροσερή τοποθεσία
- Χαλαρώστε τα ρούχα σας
- Εφαρμόστε δροσερά, υγρά ρούχα στο σώμα ή κάντε ένα δροσερό μπάνιο
- Πιείτε μερικές γουλιές νερό

Αναζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια σε περίπτωση που:

- Έχετε εμέτους
- Τα συμπτώματα επιδεινώνονται
- Τα συμπτώματα διαρκούν περισσότερο από μία ώρα

Κράμπες λόγω ζέστης

- Έντονη εφίδρωση κατά τη διάρκεια άσκησης

- Μυϊκός πόνος ή σπασμοί

Τι να κάνω:

- Σταματήστε τη φυσική δραστηριότητα και μετακινηθείτε σε ένα δροσερό μέρος
- Πιείτε νερό ή ενεργειακά αναψυκτικά
- Περιμένετε μέχρι να υποχωρήσουν οι κράμπες πριν επανέλθετε σε επιπλέον φυσική δραστηριότητα

Αναζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια σε περίπτωση που:

- Οι κράμπες διαρκούν περισσότερο από μια ώρα
- Βρίσκεστε σε διατροφή χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο
- Έχετε καρδιακά προβλήματα

Ηλιακά εγκαύματα

- Δέρμα ερυθρό και ζεστό που πονάει
- Φουσκάλες στο δέρμα

Τι να κάνω:

- Μείνετε μακριά από τον ήλιο μέχρι να θεραπευθούν τα εγκαύματα
- Εφαρμόστε δροσερά ρούχα στις περιοχές με έγκαυμα ή κάντε ένα δροσερό μπάνιο
- Εφαρμόστε ενυδατική κρέμα στις περιοχές με έγκαυμα
- Μην σπάτε τις φουσκάλες

Εξάνθημα λόγω ζέστης

- Κοκκινίλες από μικρές φουσκάλες που μοιάζουν σαν σπυράκια στο δέρμα (συνήθως στο λαιμό, στο στήθος, στη λεκάνη ή στους αγκώνες)

Τι να κάνω:

- Μείνετε σε ένα δροσερό, ξηρό μέρος
- Διατηρήστε το εξάνθημα ξηρό
- Χρησιμοποιήστε πούδρα να απαλύνετε το ερύθημα