

Η ΖΕΣΤΗ ΣΚΟΤΩΝΕΙ!!!

Η Αφυδάτωση σε κάνει ευάλωτο!!!



Προστατεύσου Πίνοντας ΝΕΡΟ!!!

6 ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ

- 1.** Να πίνεις νερό σε τακτά χρονικά διαστήματα μέχρι να ξεδιψάσεις και λίγο παραπάνω.
- 2.** Αναπαύσου καλά στη σκιά πριν και στο ενδιάμεσο της εξάσκησης.
- 3.** Χαλάρωσε τα ενδύματά σου ενώ αναπαύεσαι.
- 4.** Ανάφερε στους εκπαιδευτές αν δεν νοιώθεις καλά πριν, κατά ή μετά από άσκηση.
- 5.** Μην ασκηθείς αν δεν είσαι καλά ή κρίθηκες ελεύθερος ασκήσεων.
- 6.** Μην ξεχνάς τις αρχές των Α' βοηθειών σε περιπτώσεις που κάποιος ασθενήσει από έκθεση σε θερμότητα (7R).

Α' ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΑΠΩΛΕΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ
(ΑΥ) ΑΠΟ ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ (7R)

1. RECOGNISE SYMPTOMS -
ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

αδυναμία, κόπωση, ναυτία, πονοκέφαλος, ζαλάδα, απώλεια προσανατολισμού, σύγχυση.

2. REST CASUALTY - ΑΝΑΠΑΥΣΕ
ΤΟΝ ΠΑΣΧΟΝΤΑ

3. REMOVE CLOTHING - ΓΔΥΣΕ

4. RESUSCITATE - ΑΝΑΝΗΨΕ

Εφάρμοσε άμεσα Καρδιο-Πνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)

5. REDUCE TEMPERATURE - ΨΥΞΕ

Τύλιξε τον με βρεγμένο σεντόνι, βρέξε το σώμα του με νερό, τοποθέτησε παγοκύστες γύρω από τον αυχένα, στις μασχάλες και ανάμεσα στα σκέλη του.

6. REHYDRATE - ΕΝΥΔΑΤΩΣΕ

Αν έχει τις αισθήσεις του, ενυδάτωσέ τον, δίνοντας του να πιεί δροσερό νερό.

7. RUSH TO HOSPITAL -
ΔΙΑΚΟΜΙΣΕ ΤΑΧΕΩΣ