

Πρώτες Βοήθειες σε κάποιον που εμφανίζει συμπτώματα θερμοπληξίας

**ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΜΕ: Στεγνό και πολύ ζεστό δέρμα. Γρήγορος παλμός,
ταχύπνοια, ναυτία και ενδείξεις αποσυντονισμού**

- Μεταφέρω τον πάσχοντα σε μέρος δροσερό, ευάερο (μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ανεμιστήρας) και σκιερό
- Αφαιρώ τα βαριά ρούχα, για να αερίζεται το σώμα του
- Βρέχω το πρόσωπο του και γενικά το σώμα του με κρύο νερό
- Τοποθετώ ψυχρά επιθέματα στο πρόσωπο και το κεφάλι του
- Ανυψώνω τα κάτω άκρα του
- Κάνω εντριβές στα άκρα του με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω
- Αν έχει τις αισθήσεις του, υποδεικνύουμε να κάνει ντους με δροσερό νερό
- Χορηγούμε άφθονα υγρά και μικρές ποσότητες αλατιού ή ALMORA – ΌΧΙ ΑΛΚΟΟΛ
- Καλώ το 166 / 112 για την μεταφορά του σε Νοσοκομείο, ειδοποιώ το Ιατρό Εργασίας