Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики

Создать в комнате прохладную температуру воздуха,18-20 С, но исключить сквозняки.

Употреблять много жидкости комнатной температуры. Это могут быть несладкие ягодные морсы, минеральная и питьевая вода, компот, некрепкий чай. Пить нужно малыми порциями, но как можно чаще. При этом следует следить за тем, чтобы мочеиспускание было регулярным.

Поместить ноги в таз с прохладной водой.

Делать прохладные компрессы: полотенца или простыни смочить в воде и приложить к ногам, лбу, шее, запястьям, подмышкам и паху.

Обтирать тело водой (20-22С): поочередно смачивать части тела, затем дать им высохнуть.

Сесть в ванну со слегка теплой водой (33-35С), чтобы ее было по пояс. Этой же водой обтирать лицо и верхнюю часть тела. Способ наиболее эффективен, поскольку позволяет одновременно сбить температуру и смыть токсины с кожных покровов.

Прикладывать лед к местам проекции крупных сосудов. Колотый лед засыпать в полиэтиленовый пакет и попеременно прикладывать его к определенным зонам, предварительно защитив их сухой тканью: лоб, подмышки, область под коленями и паховые складки. Продолжительность процедуры не более 5 минут, можно повторять прикладывания через 15 минут.

Надеть легкую одежду из хлопчатобумажной ткани и лежать в постели.

ВАЖНО! Признаком снижения температуры станет потоотделение, а также исчезновение мышечных болей и озноба.