## Issiq yoki quyosh urganda birinchi tibbiy yordam

Issiq yoki quyosh urishi natijasida qo‘qqisdan kamdarmonlik, bosh og‘rig‘i, qayd qilish holatlari kuzatiladi. Buning uchun dastlab jarohatlangan kishini toza havoli, soya joyga olib borish, siqib turgan barcha kiyim - boshlarni yechish, boshga va ko‘krakkа sovuq qo‘yib bog‘lash, nashatir spirt hidlatish va 15–20 tomchi valeryanka ichirish tavsiya etiladi. Agar nafas olish va puls urishi sezilmasa, sun’iy nafas berish va yurakni massaj qilish lozim.