

🔥 GÜNEŞ ÇARPMASI NEDİR?

UZUN SÜRE DOĞRUDAN GÜNEŞE MARUZ KALMAK SONUCU VÜCUT ISISININ TEHLİKELİ SEVİYELERE ÇIKMASIDIR.

EN ÇOK ETKİLENLER:

- 👶 ÇOCUKLAR
- 👴 YAŞLILAR
- 👤 KRONİK HASTALIĞI OLANLAR
- 💧 YETERİNCE SU İÇMEYENLER



🚑 BELİRTİLER NELERDİR?

- YÜKSEK ATEŞ (40°C VE ÜSTÜ)
- CİLTTE KIZARIKLIK, SICAKLIK VE KURULUK
- BAŞ AĞRISI VE BAŞ DÖNMESİ
- BULANTI, KUSMA
- BİLİNÇ BULANIKLIĞI VEYA BAYILMA
- HIZLI NABİZ VE NEFES DARLIĞI



☀️ GÜNEŞ ÇARPMASI HAYATİDİR!



🛡️ GÜNEŞ ÇARPMASINDAN KORUNMAK İÇİN

- ÖĞLE SAATLERİNDE (11:00-16:00) GÜNEŞE ÇIKMAYIN.
- GÖLGE ALANLARDA VAKIT GEÇİRİN.
- BOL, AÇIK RENKLİ, PAMUKLU GIYSİLER GIYIN.
- GENİŞ KENARLI ŞAPKA VE UV KORUMALI GÖZLÜK TAKIN.
- GÜNEŞ KREMI (EN AZ 30 SPF) KULLANIN.
- SIK SIK SU İÇİN, SUSAMAYI BEKLEMİYİN.
- ÖZELLİKLE ÇOCUKLARI DOĞRUDAN GÜNEŞE MARUZ BIRAKMAYIN.

🚑 GÜNEŞ ÇARPMASI ŞÜPHESİNDE NE YAPILMALI?

- KİŞİYİ SERİN VE GÖLGE BİR ALANA ALIN.
- KİYAFETLERİNİ GEVŞETİN.
- SOĞUK BEZLERLE VÜCUDUNU SERİNLETİN.
- SU VERİN AMA BİLİNCİ KAPALIYSA ASLA AĞIZDAN SU VERMEYİN!
- DURUMU CİDDİYSE HEMEN 112'YI ARAYIN.