



NNGYK
NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT

NAPSZŰRÁS VAGY HÖGUTA?

NEM UGYANAZ!



A NAPSZÚRÁS FŐBB TŰNETEI:

Enyhe napszúrás esetén:

- fejfájás
- szédülés
- kábultság
- émelygés és hányinger



Súlyos napszúrásra utalhat:

- erős fejfájás
- hányás
- tarkókötöttség
- sápadt és nyirkos bőr
- gyengeség és zavartság
- rövid ideig tartó eszméletvesztés (ájulás)

A fejet hosszasan érő közvetlen napsugárzás egyik leggyakoribb következménye a napszúrás.

Bár gyakran összekeverik őket, a kettő nem ugyanaz!
A napszúrás közvetlen napfény hatására, míg a hőséguta nagy melegben, zárt térben is kialakulhat.



HOGYAN SEGÍTHETSZ NAPSZÚRÁS ESETÉN?

A legfontosabb, hogy a beteg minél előbb árnyékos és hűvös helyiségbe kerüljön. Nyugtasd meg, és fektesd le enyhén emelt felsőtesttel. Szükség esetén helyezz hűtőborogatást a fejére és gondoskodj a folyadékpótlásról.



ÍGY ELŐZD MEG A NAPSZÚRÁST:

- kerüld a közvetlen napsugárzást
- viselj világos színű ruhákat
- hordj fejkendőt vagy kalapot
- a legmelegebb órákban (11–15 óra között) tartózkodj árnyékos helyen
- figyelj a megfelelő folyadékbevitelre



**AMENNYIBEN
A KÖRNYEZETEDBEN BÁRKI
ELVESZÍTI AZ ESZMÉLETÉT,
AZONNAL HÍVD A 112-T,
ÉS KÉRJ MENTŐT!**



NNGYK

NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT



EGÉSZSÉGVONAL