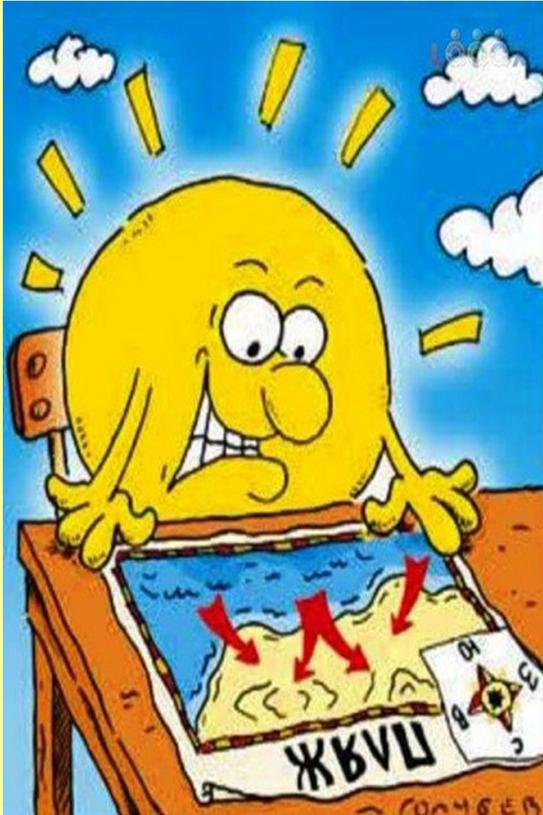


Первая помощь при солнечном и тепловом ударе



- при продолжительном нахождении на солнце человек может упасть в обморок от солнечного удара
- находясь в жарком помещении, происходит тепловой удар
- по симптоматике эти состояния очень похожи между собой: слабость, головная боль, боль в ногах и спине, головокружение, иногда возникает рвота. Немного позже проявляется одышка, шумит в ушах и темнеет в глазах, появляются бред и галлюцинации, температура от 38-41 градусов, учащается сердцебиение, может произойти остановка сердца.

Первая помощь при тепловом и солнечном ударе

- 1) оперативно отнести пострадавшего в тень или прохладное место;
- 2) расстегнуть или снять одежду;
- 3) если у человека очень бледное лицо – как можно быстрее приложить к его голове холодный компресс и приподнять ноги;
- 4) если пострадавший в сознании, предложить ему холодную воду (лучше холодный сладкий чай, минеральную воду без газа);
- 5) если человеку стало не хватать воздуха, следует его переместить в положение полусидя;
- 6) приложить что-нибудь холодное к голове и груди, это могут быть бутылки с холодной водой, мокрые полотенца или простыни;
- 7) на лоб и лицо наложить отдельное полотенце и сменять его каждые 2-3 минуты.
- 8) При потере сознания приложить к носу смоченный материал или вату с нашатырным спиртом и уложить пострадавшего на бок. Если он пришел в себя, дать ему воды и валериану. Но если нет, тогда обязательно требуется сделать искусственное дыхание (приподнимите подбородок вверх одной рукой и запрокиньте назад его голову, зажмите нос, широко откройте рот пострадавшего, сделайте глубокий вдох и сделайте 2 сильных выдоха рот в рот).

Первая помощь при солнечном ударе

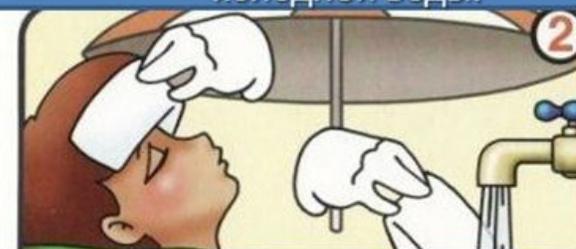


Оказание первой помощи

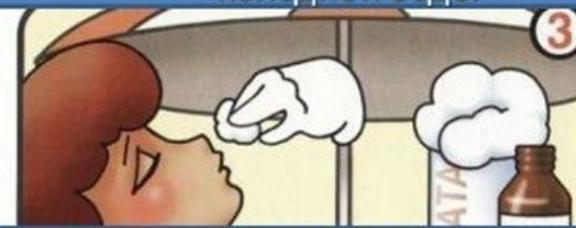
Солнечный, тепловой удар



Создать тень пострадавшему и дать холодной воды.



Приложить на лоб салфетку, смоченную в холодной воде.



Поднести ватку, смоченную в нашатырном спирте.

ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ:

- ✗ Пострадавшего следует немедленно **уложить с приподнятым головным концом** в тенистом месте или **прохладном помещении**.
- ✗ С пострадавшего нужно **снять одежду**, уложить и **обернуть во влажные простыни** или полотенца.
- ✗ **На голову** пострадавшего положить пузырь со льдом или с холодной водой, или **холодный компресс**.
- ✗ При перегревании важно **в первую очередь охладить голову**, так как в этом случае особенно страдает центральная нервная система.
- ✗ **Нельзя пострадавшего погружать в холодную воду**, так как возможна рефлекторная остановка сердца.
- ✗ **Охлаждение следует проводить постепенно**, избегая большой разницы температур.
- ✗ Давать пострадавшему обильное **холодное питье** (вода, чай, кофе, сок).
- ✗ При **наличии ожогов** необходимо пораженную кожу **смазать вазелином**, пузыри не вскрывать, наложить сухую стерильную повязку и обратиться в лечебное учреждение.



А для того чтобы всего этого не произошло, соблюдайте элементарные профилактические меры:

- 1) в жаркую погоду не выходите на улицу без головного убора;
- 2) носите светлую одежду, наименее привлекающую солнце из натуральных, дышащих тканей;
- 3) старайтесь как можно меньше находиться на солнце, особенно в полдень;
- 4) больше пейте холодную воду или прохладный зеленый чай;
- 5) не употребляйте алкоголь.
- Изучив все рекомендации по оказанию первой помощи при тепловом и солнечном ударах, вы легко сможете сориентироваться в экстремальной ситуации