

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Меры профилактики:

- ✓ Перед выходом на открытые солнечные лучи обязательно покрывайте голову светлым головным убором из натуральных тканей. Защищайте глаза солнцезащитными очками
- ✓ Избегайте длительного пребывания на открытом солнце в пик его максимальной активности (с 11 часов до 16)
- ✓ Прием солнечных ванн начинайте с минимального времени – с 15-20 минут, чередуя их с пребыванием в тени
- ✓ В жаркую погоду избегайте плотной и жирной пищи, предпочтение следует отдать легким продуктам – фруктам, овощам, молочным продуктам
- ✓ Необходимо соблюдать питьевой режим – минимум 1,5-2 литра воды в сутки



Симптомы

нарастающая вялость, ощущение усталости, головная боль, головокружение, шум в ушах, боль во всем теле, учащенный пульс и дыхание, иногда появляются тошнота и рвота, усиливается потоотделение, может быть носовое кровотечение и выраженные расстройства дыхания, потеря сознания

Правила оказания первой помощи:

- ✓ Переместите пострадавшего в темное прохладное место с хорошей циркуляцией воздуха
- ✓ Помогите человеку принять лежащее положение, подложив под голову валик из одежды. Если наблюдается тошнота или рвота, голову обязательно следует повернуть набок, чтобы обеспечить нормальное отхождение рвотных масс
- ✓ Приподнимите ноги пострадавшего, поместив под щиколотки одежду или сумку
- ✓ Снимите одежду, особенно ту, которая стесняет движение, затрудняет дыхание
- ✓ Дайте пострадавшему выпить прохладной воды
- ✓ Положите на лицо холодный компресс
- ✓ Если пострадавший потерял сознание, следует поднести к носу ватный тампон, пропитанный нашатырным спиртом

Единый телефон спасения: 112



Солнечный удар



● **ДОЛГОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НА СОЛНЦЕ С НЕПОКРЫТОЙ ГОЛОВОЙ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СОЛНЕЧНОМУ УДАРУ!**
ПРИЗНАКИ: сонливость, повышение температуры, возможен обморок.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

- перейти в прохладное место;
- принять положение полусидя или лежа на правом боку;
- протирать лоб и тело холодным полотенцем;
- как можно больше пить.

● **ПРОФИЛАКТИКА:** ограниченное время пребывания на улице в жаркий день. Для прогулок благоприятны тенистые парки и аллеи, избегать прямых солнечных лучей, наличие головного убора.

Тепловой удар

● Отличие теплового удара от солнечного в том, что он может случиться даже в прохладную погоду. Причина теплового удара - перегрев организма.

ПРИЗНАКИ ТЕПЛОВОГО УДАРА

смена настроения, вялость, может резко подняться температура, появиться носовое кровотечение, темнеет в глазах, появляется шум в ушах, тошнота, головокружение.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

- перейти в прохладное помещение или в тень;
- снизить температуру с помощью обтирания прохладной водой;
- обеспечить доступ свежего воздуха (вентилятор, кондиционер в машине).



Если есть носовое кровотечение, то для остановки промойте нос холодной водой, наклонив голову вперед, сожмите носовую часть носа пальцами обеих рук.

Как уберечь ребенка летом от солнечного и теплового удара

- 1** В жаркую погоду гуляйте до 11:00 и после 16:00. В остальное время находиться на улице можно только в тени. Если теневого пространства мало, лучше прекратить прогулку.
- 2** Выходите на прогулку через 1,5 часа после того, как ребенок поел. Так организм будет больше сил тратить на самоохлаждение.
- 3** Одежда ребенка должна быть светлой, легкой, из натуральных материалов, не облегающей. Обязателен головной убор – из тонкого, легко впитывающего влагу материала, с широкими полями.
- 4** Если вы находитесь у воды, чередуйте купание с играми на суше. Во время пребывания на суше мажьте ребенка солнцезащитным кремом.
- 5** После купания ребенка нужно насухо вытереть. Влажная кожа сильнее нагревается.
- 6** Наносите крем с фильтром не менее 25 единиц за полчаса до выхода на улицу. Солнцезащитные кремы защищают не только от ожогов, но и от перегрева.
- 7** На прогулку берите с собой много воды. Пить следует понемногу, небольшими глотками, но часто. В жаркие дни можно пить в 1,5-2 раза больше.