

Солнечный и тепловой удар

Солнечный и тепловой удар – это опасные состояния, которые требуют своевременного оказания помощи и могут напрямую угрожать жизни человека.

Тепловой удар – это симптомокомплекс, который возникает вследствие сильного перегревания организма.

Солнечный удар – разновидности или частый случай теплового удара, который возникает под прямыми солнечными лучами.

Буклет подготовлен
ученицами медкласса
МОУ СШ № 14
“Зеленый шум”
Кавериной В., Коротиной А.



Причины

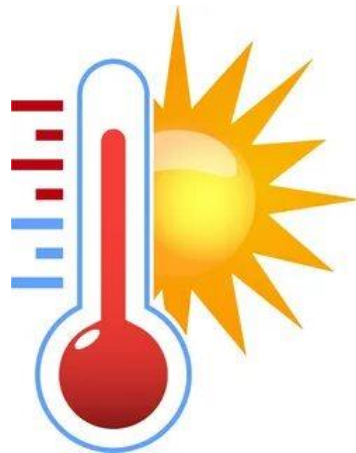
1. Чрезмерное кутание маленьких детей.
2. Плохая приспособленность организма к повышению температуры внешней среды.
3. Длительное пребывание на прямых солнечных лучах в случае солнечного удара.
4. Продолжительное нахождение в условиях повышенной температуры, плохое кондиционирование воздуха или его полное отсутствие.

Симптомы

1. Покраснение кожи
2. Головокружение
3. Тошнота
4. Вялость
5. Отдышка
6. Шум в ушах
7. Повышение температуры тела

Первая помощь

1. Изолировать человека от воздействия повреждающего фактора.
2. Вызвать скорую помощь.
3. При нарушении сознания слегка щелкнуть по носу или дать понюхать нашатырный спирт.
4. Снять одежду, которая повышает нагревание тела и стесняет движения.
5. Открыть окна и обеспечить приток чистого, свежего воздуха.
6. Подложить под голову валик, изготовленный из подручных средств.
7. Уложить и приподнять ноги выше головы.
8. Под затылок и ко лбу прикладывают холодные компрессы.
9. Если пострадавший способен самостоятельно передвигаться, необходимо поместить его в прохладную ванну. При затруднении передвижения – облить тело холодной водой.
10. Дать человеку прохладное питье. Запрещено давать спиртное, энергетики и кофе.



Профилактика

1. Избегать повышенной физической активности и пассивного пребывания на прямом солнце в период с 11.00 до 16.00.
2. Носить головной убор светлых оттенков.
3. Носить одежду светлых тонов.
4. Соблюдать питьевой режим.
5. Избегать переедания, особенно при употреблении острой и жирной пищи.
6. Не стоит употреблять алкоголь даже в небольших количествах, также и со слабоалкогольными напитками в жаркое время года.

