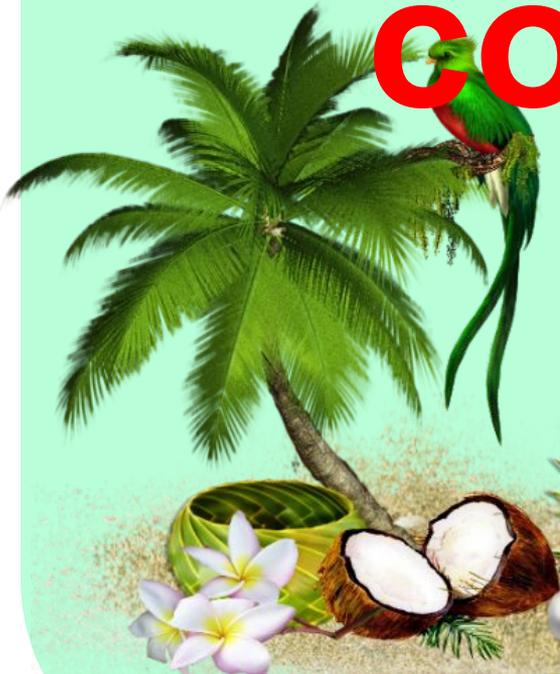




Тепловой и солнечный удар



Автор:
учитель начальных классов
Должикова Нелли Викторовна
ОКОУ «Школа-интернат для детей с
ОВЗ №5» г. Курска

Тепловой



удар

□ результат общего
перегрева организма во
время пребывания в
душном помещении, во
время физических
нагрузок, в общественном
транспорте.



Солнечный



Последствие в
удар
результате длительного
пребывания на солнце и
прямого воздействия
солнечных лучей

□ **может проявиться через**
несколько часов



Основные признаки

солнечного удара



- Головокружение или острая головная боль
- Слабость, шум в ушах
- Мелькание в глазах
- Покраснение кожи
- Учащенное дыхание и пульс
- Повышение температуры
- Тошнота (иногда рвота)

Помощь

пострадавшему:

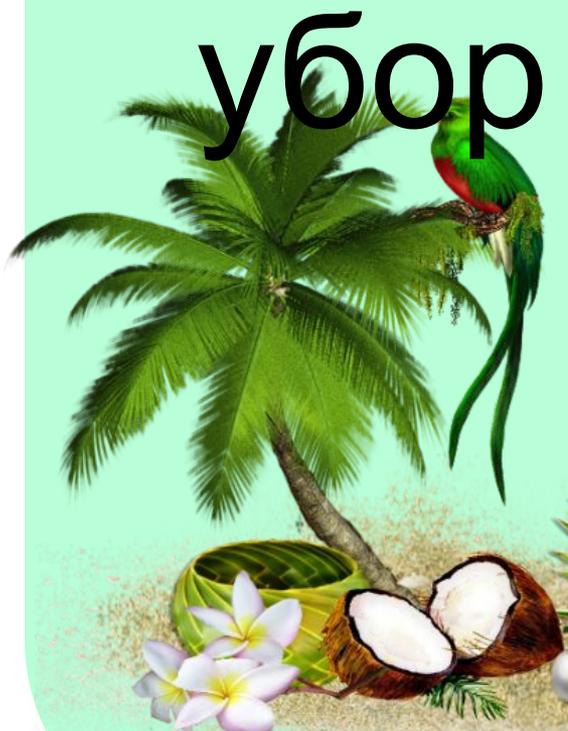


- ▣ **Перенести в прохладное тенистое место, где есть доступ свежего воздуха, раздеть его, приподнять ноги (на 25 см).**
- ▣ **Если в сознании, дать выпить холодную жидкость, компресс на голову и шею, обтереть холодной водой.**
- ▣ **Если без сознания дать понюхать нашатырный спирт, облить водой или завернуть в мокрую ткань.**

Не кутайтесь в
жару!



□ Носите головной
убор!



□ Приходите на
пляж



с утра или после
обеда!



□ Больше
двигай





□ Пейте больше
воды, находясь на
солнце!



□ Не переешьте



перед походом на
пляж!



□ Нельзя спать на
солнце!





□ Отдыхайте под
ЗОНТОМ!



Берегите себя и своих близких!



Интернет - источники

<http://pedsovet.su/load/390-1-0-37547>

Автор шаблона презентации Прокунина Тамара
Васильевна,
учитель начальных классов
МОУ «Травниковская СОШ», с. Травники,
Чебаркульского района, Челябинской области

