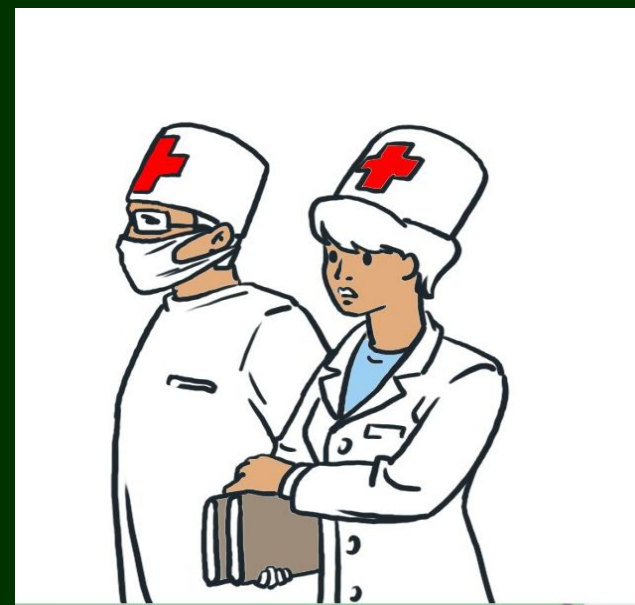


# Самопомощь при тепловых и солнечных ударах .



# Тепловой удар

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



# Солнечный удар

- ***перегревание в 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)

# ЧТО ДЕЛАТЬ?

- При появлении сильной жажды, сухости во рту, при покраснении кожи лица необходимо найти прохладное место, выпить воды, принять душ или искупаться.



**Если этого не  
сделать, появится  
головная боль,  
слабость, шум в  
ушах, тошнота,  
участятся пульс и  
дыхание  
температура тела  
повышается.  
В тяжелых случаях  
потеря сознания,  
судороги.**

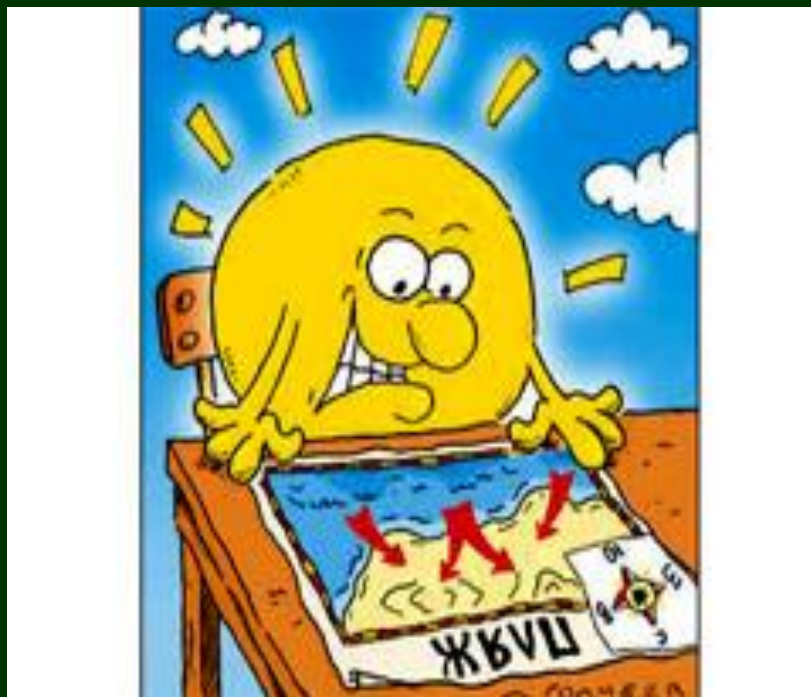


# Помощь пострадавшему:

- Перенести в прохладное темное 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.
- Вызвать 03.

- Так чем отличается ТЕПЛОВОЙ УДАР от СОЛНЕЧНОГО?
- Почему некоторые люди падают в обморок в душном автобусе?





- **Тепловой или солнечный удары чаще поражают людей, неправильно одетых, не имеющих головного убора, переутомленных.**

# Солнечные ОЖОГИ



# ПРИЗНАКИ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ

- КОЖА КРАСНЕЕТ, БОЛИТ
- НА МЕСТЕ ОЖОГА НА КОЖЕ  
ПОЯВЛЯЮТСЯ ВОЛДЫРИ,
- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ,  
ОЗНОБ
- ТОШНОТА И РВОТА

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ ОЖОГЕ



·

# Солнечные ожоги.

## Как предотвратить?



# Используйте защитные крема



# SPF-Солнцезащитный фактор





# Как предотвратить солнечный удар?

- Носите головной убор





- Приходите на пляж или с утра или после обеда



# Больше двигайтесь



Пейте больше воды , находясь  
на солнце



# Не переедайте перед походом на ПЛЯЖ





Нельзя спать на солнце



# Отдыхайте под зонтом

