



# ВОЗДЕЙСТВИЕ ТЕПЛА И ХОЛОДА



Товариство Червоного Хреста України

# ТЕПЛОВЫЕ СУДОРОГИ

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- **ОСТОРОЖНО РАСТЯНИТЕ И ПОМАССИРУЙТЕ МЫШЦУ.**
- **ТРАНСПОРТИРУЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО В ТЕНИСТОЕ ПРОХЛАДНОЕ МЕСТО.**
- **ПОЛАЖИТЕ ХОЛОДНЫЙ КОМПРЕСС НА ОБЛАСТЬ МЫШЦЫ.**
- **ОБЕСПЕЧЬТЕ ОБИЛЬНОЕ ПРОХЛАДНОЕ ПИТЬЕ (МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ, СОКИ).**
- **СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ПОСТРАДАВШЕГО.**





# ТЕПЛОВОЙ УДАР И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

## ПРИЗНАКИ

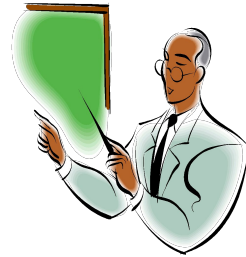
- **ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ДО 40<sup>0</sup>С И БОЛЕЕ,**
- **КРАСНАЯ, ГОРЯЧАЯ, СУХАЯ КОЖА,**
- **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ,**
- **СУХОСТЬ ВО РТУ, ЖАЖДА,**
- **БЫСТРОЕ НАРУШЕНИЕ СОЗНАНИЯ,**
- **ЧАСТЫЙ, СИЛЬНЫЙ ПУЛЬС,**
- **ЧАСТОЕ, ПОВЕРХНОСТНОЕ, ШУМНОЕ ДЫХАНИЕ.**



# ТЕПЛОВОЙ УДАР И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- ТРАНСПОРТИРУЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО В ПРОХЛАДНОЕ МЕСТО,
- ПРИМИТЕ МЕРЫ ДЛЯ БЫСТРОГО СНИЖЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ПОСТРАДАВШЕГО:
  - ✓ ОБЛЕГЧИТЕ ОДЕЖДУ,
  - ✓ ДАВАЙТЕ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ, ВОДУ,
  - ✓ НАМОЧИТЕ ОДЕЖДУ,
  - ✓ НАКРОЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО МОКРОЙ ПРОСТЫНЕЙ,
  - ✓ ОБМАХИВАЙТЕ ВЕЕРОМ ЛИБО ПОЛОТЕНЦЕМ,
  - ✓ ПОЛОЖИТЕ ХОЛОДНЫЕ КОМПРЕССЫ НА ОБЛАСТИ, ГДЕ АРТЕРИИ ПРОХОДЯТ БЛИЖЕ К ПОВРЕХНОСТИ КОЖИ (НА ГОЛОВУ, ШЕЮ, ПОД МЫШКАМИ, В ПАХОВОЙ ОБЛАСТИ).



# ТЕПЛОВОЙ УДАР И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- **ПРОДОЛЖАЙТЕ ОХЛАЖДЕНИЕ, ПОКА ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА ПОСТРАДАВШЕГО НЕ ДОСТИГНЕТ 38<sup>0</sup>С,**
- **ДАВАЙТЕ ОБИЛЬНОЕ ХОЛОДНОЕ ПИТЬЕ, ВОДУ,**
- **СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ПОСТРАДАВШЕГО**
- **ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ.**



# ОТМОРОЖЕНИЕ



## ПРИЗНАКИ

**В МОМЕНТ ОТМОРОЖЕНИЯ И ДО СОГРЕВАНИЯ**

- **ХОЛОДНАЯ, БЛЕДНАЯ, С ЖЕЛТОВАТЫМ ОТТЕНКОМ КОЖА,**
- **ЖГУЧАЯ БОЛЬ И ПОТЕРЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ,**
- **СТЕАРИНОВАЯ КОЖА,**
- **ОДЕРЕВЕНЕВШИЕ ТКАНИ.**



# ОТМОРОЖЕНИЕ



## ПРИЗНАКИ

### ПОСЛЕ СОГРЕВАНИЯ ПОРАЖЕННОГО УЧАСТКА

- **ПОКРАСНЕНИЕ КОЖИ,**
- **ОТЕК, ЖЖЕНИЕ,**
- **ПУЗЫРИ, НАПОЛНЕННЫЕ ЖИДКОСТЬЮ.**

### ПРИ ГЛУБОКОМ ОТМОРОЖЕНИИ

- **ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ПОРАЖЕННОГО УЧАСТКА НЕ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ.**
- **КОЖА ОСТАЕТСЯ ХОЛОДНОЙ.**
- **КОЖА СИНЮШНО-АЛАЯ ЛИБО ИМЕЕТ БУРОВАТЫЙ, СЕРЫЙ, ЧЕРНЫЙ ОТТЕНКИ.**



# ОТМОРОЖЕНИЕ



## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- **УДАЛИТЕ ВЛАЖНУЮ ОДЕЖДУ, УКРАШЕНИЯ,**
- **ДАВАЙТЕ ТЕПЛОЕ, СЛАДКОЕ ПИТЬЕ,**
- **ПОСОВЕТУЙТЕ СОГРЕТЬ ПОРАЖЕННЫЕ УЧАСТКИ ТЕПЛОМ СВОЕГО ТЕЛА,**
- **ПОСОВЕТУЙТЕ АКТИВНО ДВИГАТЬСЯ,**
- **ПО ВОЗМОЖНОСТИ СРОЧНО ТРАНСПОРТИРУЙТЕ В ТЕПЛОЕ МЕСТО.**

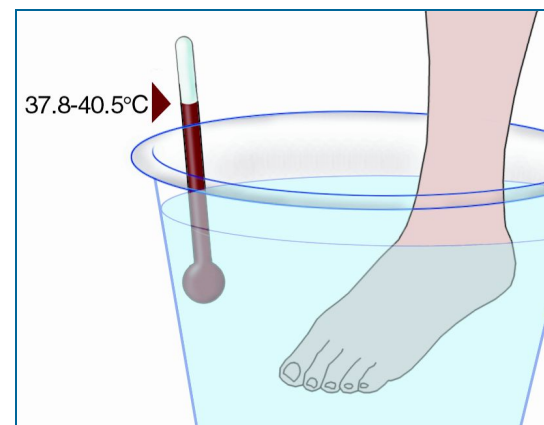




# ОТМОРОЖЕНИЕ

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- ОБМОРОЖЕННУЮ ЧАСТЬ ПОГРУЗИТЕ В ВОДУ С ТЕМП. 10°C И ПОСТЕПЕННО ДОВЕДИТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ВОДЫ ДО 40°C,
- ОСТОРОЖНО ВЫСУШИТЕ И НАКРОЙТЕ МЯГКОЙ ТКАНЬЮ,
- ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ,
- СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ПОСТРАДАВШЕГО.





# ВОЗДЕЙСТВИЕ ТЕПЛА И ХОЛОДА ОТМОРОЖЕНИЕ

## ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

- НЕ РАСТИРАЙТЕ ОТМОРОЖЕННЫЕ УЧАСТКИ, ОСОБЕННО СНЕГОМ.
- НЕ ВСКРЫВАЙТЕ ПУЗЫРИ.
- НЕ СОГРЕВАЙТЕ ОТМОРОЖЕННЫЕ УЧАСТКИ СЛИШКОМ БЫСТРО (У ОГНЯ ИЛИ НАГРЕВАТЕЛЯ).
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПОВТОРНОГО ЗАМЕРЗАНИЯ ОТМОРОЖЕННЫХ УЧАСТКОВ.



# ГИПОТЕРМИЯ ИЛИ ОБЩЕЕ ОХЛАЖДЕНИЕ ОРГАНИЗМА

## ПРИЗНАКИ

- СПЕРВА ДРОЖЬ, ПОТОМ УЖЕ ЕЕ ОТСУТСТВИЕ,
- ХОЛОДНАЯ, БЛЕДНАЯ, СУХАЯ КОЖА,
- СНИЖЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ДО 35°C И НИЖЕ,
- НАРУШЕНИЕ ОРИЕНТИРОВКИ,
- ОДЕРЕВЕНЕНИЕ КОНЕЧНОСТЕЙ, ЗАТРУДНЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ
- СОНЛИВОСТЬ,
- БЕЗРАЗЛИЧИЕ, АПАТИЧНЫЙ ВЗГЛЯД,
- ЗАМЕДЛЕННЫЙ, НЕРЕГУЛЯРНЫЙ, СЛАБЫЙ ПУЛЬС,



# ГИПОТЕРМИЯ ИЛИ ОБЩЕЕ ОХЛАЖДЕНИЕ ОРГАНИЗМА

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

- ПАССИВНО, НЕ ДОПУСКАЯ АКТИВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ТРАНСПОРТИРУЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО В ТЕПЛОЕ МЕСТО.
- ОСТОРОЖНО, НЕ РАСТИРАЯ И НЕ ДВИГАЯ, ВЫСУШИТЕ ТЕЛО ПОСТРАДАВШЕГО И СМЕНИТЕ МОКРУЮ ОДЕЖДУ.
- ЗАВЕРНИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО В ТЕПЛОЕ ОДЕЯЛО, НАКРЫВ ГОЛОВУ ТАКЖЕ.



# **ГИПОТЕРМИЯ ИЛИ ОБЩЕЕ ОХЛАЖДЕНИЕ ОРГАНИЗМА**

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

- **ДАВАЙТЕ ОБИЛЬНОЕ ТЕПЛОЕ, ЖЕЛАТЕЛЬНО СЛАДКОЕ ПИТЬЕ.**
- **СОГРЕЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО ТЕПЛОМ СВОЕГО ТЕЛА.**
- **ПОСТАВТЕ ГРЕЛКИ ПОД МЫШКАМИ, В ПАХОВОЙ ОБЛАСТИ.**
- **ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ.**
- **СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ПОСТРАДАВШЕГО.**



# ГИПОТЕРМИЯ



## ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

- НЕ СОГРЕВАЙТЕ НОГИ ИЛИ РУКИ ПОСТРАДАВШЕГО
- НЕ ПОДНИМАЙТЕ НОГИ ПОСТРАДАВШЕГО,
- НЕ ПОГРУЖАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО В ГОРЯЧУЮ ВОДУ,
- НЕ РАСТИРАЙТЕ ТЕЛО ПОСТРАДАВШЕГО,
- НЕ РАЗРЕШАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ДВИГАТЬСЯ,
- НЕ ДАВАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ.

