



Тепловые и солнечные удары

**воспитатель старшей
группы № 1
«Теремок»
Шанина О.Д.**



Тепловой удар

Тепловой удар – это опасное для жизни состояние, которое возникает при воздействии на тело человека повышенной температуры, в условиях повышенной влажности, обезвоживания и нарушения процесса терморегуляции организма



Причины возникновения теплого удара

- **Высокая температуры в условиях высокой влажности окружающей среды.**
- **Теплая и синтетическая одежды**
- **Жаркая погода.**
- **Тяжелая физическая нагрузка**
- **Некоторые лекарственные средства**

Симптомы и признаки теплового удара

- *Высокая температура тела (40 С и выше)*
- *Жажда.*
- *Отсутствие потоотделения.*
- *При тепловом ударе кожа зачастую краснеет.*
- *Учащенное дыхание*
- *Резкое повышение частоты сердечных сокращений.*
- *Головная боль.*
- *Судороги, галлюцинации, потеря сознания.*

Первая помощь при тепловом ударе в домашних условиях

- ***Немедленно зайдите в прохладное кондиционированное помещение.***
- ***Снимите тесную одежду, развяжите галстук, снимите обувь.***
- ***В случае теплового удара обернитесь влажной простыней или включите вентилятор.***
- ***Если есть возможность, примите прохладный душ или ванну.***
- ***Рекомендуется выпить 1 литр воды с добавлением 2 чайных ложек соли.***
- ***Так же для снижения температуры тела можно приложить к области шеи, спины, подмышек и паха мешочки со льдом.***

Профилактика теплового удара

- **Носите лёгкую одежду из натуральных материалов (лён, хлопок), это позволит избежать развитие теплового удара.**
- **При возможности, установите в доме кондиционер.**
- **Пейте больше жидкости, особенно в теплое время года, это снизит риск развития теплового удара.**
- **Никогда не оставляйте машину на солнце. Если всё же это случилось, не сидите в раскаленной машине больше 10 минут.**
- **Избегайте тяжелой физической нагрузки в жаркое время года. Во время выполнения работы время от времени делайте перерывы на отдых, пейте больше жидкости.**



Солнечные ожоги

Признаки

солнечного ожога

- **боль,**
- **покраснение,**
- **припухлость, а иногда и пузыри на коже.**
- **головная боль,**
- **лихорадка (повышение температуры до 38 С)**
- **слабость.**



Первая помощь при солнечных ожогах

- **Примите прохладную ванну или душ с добавлением в воду $\frac{1}{2}$ чашки крахмала, овсянки или пищевой соды, это снимет боль.**
- **Наносите лосьон Алоэ Вера на поражённую кожу несколько раз в день, при солнечных ожогах.**
- **Если при солнечных ожогах на коже появляются волдыри или сыпь, немедленно обратитесь к врачу. Не вскрывайте волдыри.**

Солнечный удар




болезненное состояние, расстройство работы головного мозга вследствие продолжительного воздействия солнечного света на непокрытую поверхность головы. Это особая форма теплового удара.

Первая помощь при солнечном ударе



Профилактика солнечного удара

- голову защищайте легким светлым головным убором,
- — избегайте длительного пребывания на солнце, на пляже;
- — избегайте нахождения на открытых пространствах с прямыми солнечными лучами
- — загорать лучше не лежа, а в движении, солнечные ванны принимать в утренние и вечерние часы и не ранее чем через час после еды. Полезно сочетать их с купанием;
- — носите легкую, светлую одежду, из натуральных тканей
- — в жаркое время не ешьте слишком плотно. Отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам;
- — поддерживайте водный баланс в организме (лучше с помощью прохладной воды; 3-х литров в день);
- — пользуйтесь зонтом от солнца (светлых оттенков);
- — время от времени протирайте лицо платком, смоченным в прохладной воде;
- — при ощущении недомогания обратиться за помощью и предпринять самому возможные меры.
-



Будьте внимательны и
аккуратны при
нахождении на прямых
солнечных лучах!