ВНИМАНИ
Е!
ЛЕТОЦ

Уважаемые родители! Эти несложные правила помогут вам избежать неприятностей во время летнего отдыха с детьми:)

АПТЕЧКА – ЛУЧШИЙ ДРУГ!

Жаропонижающие средства;
Антигистаминные препараты;
Перекись водорода;

Раствор бриллиантовой зелени;
Полисорб;
Крем-бальзам «Спасатель»

Медицинские бинты;
Вата;

Набор пластырей различного размера
Ножницы.

Солнечный удар

Тепловой удар - болезненное состояние, возникающее в результате перегревания всего организма человека, если он долго находился под воздействием высокой температуры окружающей среды (воздуха).
Тепловой удар возникает из-за сгущения крови в результате обильного потения, и изменения ее солевого состава.

Солнечный удар - наступает при действии прямых солнечных лучей на непокрытую голову.

Признаки теплового и солнечного удара:
- вялость, разбитость, тошнота, головокружение;
- в дальнейшем повышение температуры тела до 38-40 град.С, появление рвоты, судорог или обморок.

Наиболее подвержены тепловым и солнечным ударам дети, подростки, пожилые люди, больные, а также находящиеся в состоянии алкогольного опьянения. У них по разным причинам хуже работает система терморегуляции организма.

Первая помощь при тепловом и солнечном ударе:

- уложить пострадавшего в тени, на сквозняке;
- к голове, а также к боковой поверхности тела, в подмышечные и паховые области прикладывают холод (можно облить голову водой);
- вызвать врача или «Скорую помощь» (если появилась рвота, судороги и человек потерял сознание);
- периодически обтирать тело пострадавшего прохладной водой.
- поить слабым чаем или минеральной водой комнатной температуры.

Для предотвращения теплового и солнечного ударов:

- не заниматься физическими упражнениями в жаркое время суток и под палящим солнцем;
- одежда в жару должна быть легкой и пропускать воздух (лучше, если она будет из натуральных тканей - хлопка или льна), голову обязательно покрывать;
- питье слабого чая, кваса и минеральной воды поддерживает правильный водно-солевой баланс организма и способствует правильной терморегуляции;
- прием алкоголя в жару ускоряет наступление теплового удара, так как алкоголь нарушает терморегуляцию организма (при расщеплении алкоголя выделяется большое количество тепла).

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОТРАВЛЕНИЯ ЯДОВИТЫМИ РАСТЕНИЯМИ

1. Не рви незнакомое растение с яркими плодами.
2. Не бери в рот первую попавшуюся ягоду, травинку, листик.
3. После прогулки тщательно вымой руки с мылом.

01
02
03
04
ЕДИНЫЙ НОМЕР
112
СЛУЖБ СПАСЕНИЯ

СПАСИБО ЗА ВНИМАН