

***Первая помощь
при солнечном
и тепловом ударе***

***Выполнила: студентка группы 1 «Г»
РЫЖОВА.Н.А.***

Ногинск 2016

Симптомы

Первая помощь:

тепловой удар:

солнечный удар:

-  Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение
-  Уложить на спину, голову приподнять
-  Снять одежду, ослабить пояс
-  Тело обтереть холодной водой (обернуть влажной простыней)
-  К голове и лбу приложить холодные компрессы
-  Напоить холодной водой



 **Внимание**
При потере сознания, не дожидаясь врача, можно сделать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца

Факторы, способствующие

тепловому и

солнечному ударам

- слишком большая масса тела;
- состояние повышенного психоэмоционального напряжения;
- препятствия для рассеивания тепла – слишком плотная одежда, плохо проветриваемые помещения;
- сердечно-сосудистые и эндокринные заболевания;

Профилактика теплового и солнечного удара предусматривает Рациональный режим:

Полуденные часы проводить в кондиционированном помещении.

Выходить на улицу, особенно для физической работы, следует только утром или вечером.

Правильную одежду: она должна быть свободной и пропускать влагу. Брезентовая, прорезиненная одежда в жару – верный путь к тепловому удару.

Непременно должна быть прикрыта от прямых солнечных лучей голова.

Разумную диету: в жару предпочтительнее плотный ужин, но легкий обед.

Желательно придерживаться молочно-овощного рациона.

Непременно нужно компенсировать потери жидкости на испарение.

При физической работе в жару оптимально выпивать стакан воды через каждые четверть часа.

ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ

ОБМОРОК



**ПОЛОЖИТЕ
ПОСТРАДАВШЕГО:
ГОЛОВА НИЖЕ
ТУЛОВИЩА**

ТЕПЛОВОЙ (СОЛНЕЧНЫЙ) УДАР



**ПОЛОЖИТЕ
ПОСТРАДАВШЕГО:
ГОЛОВА ВЫШЕ
ТУЛОВИЩА**



**ОБЛИВАНИЕ
ПОСТРАДАВШЕГО
ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ**

Профилактика теплового удара

- нужно избегать физической активности в слишком жаркие дни и в часы активного солнца с 11.00 до 16.00;
- следует защищаться от солнца, надев головной убор, или воспользоваться зонтом;
- носить одежду светлых тонов из хорошо проветриваемых, натуральных тканей (хлопок, лен, шерсть);
- не находиться на солнце в период его повышенной активности;
- пить большое количество жидкости (1,5-2 л в день). Если у Вас физическая работа на жаре, тогда пить жидкости нужно еще больше. Хорошо утоляют жажду морс, квас и особенно горячий чай;



Используйте
вентилятор

Приподнять
ноги

Охлаждающие
компрессы

Питье

Уложить пострадавшего



1

Перенеси пострадавшего в прохладное, проветриваемое место (в тень, к открытому окну).

2

Уложи пострадавшего. Расстегни воротник, ослабь ремень, сними обувь.

3

Определи наличие пульса на сонных артериях, самостоятельного дыхания, реакции зрачков на свет. При отсутствии указанных признаков приступай к сердечно-легочной реанимации

4

Положи на голову, шею и паховые области смоченные в холодной воде полотенца (салфетки).

5

При потере сознания более чем на 3–4 минуты переверни пострадавшего в устойчивое боковое положение.

6

При судорогах удерживай голову и туловище пострадавшего, оберегая от травм.

7

При восстановлении сознания напои пострадавшего прохладной минеральной или обычной, слегка подсоленной водой.



Тепловой удар может произойти не только на пляже в жаркую погоду, но и в бане или сауне, при работе в жарких цехах, в дорожной пробке.



СОЛНЕЧНЫЙ УДАР



- Солнечный удар может произойти в жаркий ясный день, когда лучи солнца падают на непокрытую голову





Тепловой удар возникает в результате сильного перегрева организма, когда ускоряются процессы теплообразования с одновременным снижением или замедлением теплоотдачи в организме.

Тепловой удар может произойти не только на пляже в жаркую погоду, но и в бане или сауне, при работе в жарких цехах, в дорожной пробке.