



**Оказание первой помощи при  
солнечном и тепловом ударах,  
утоплении. Правила спасения  
утопающего. Алгоритм действий.  
Профилактика утоплений.**

# Солнечный удар



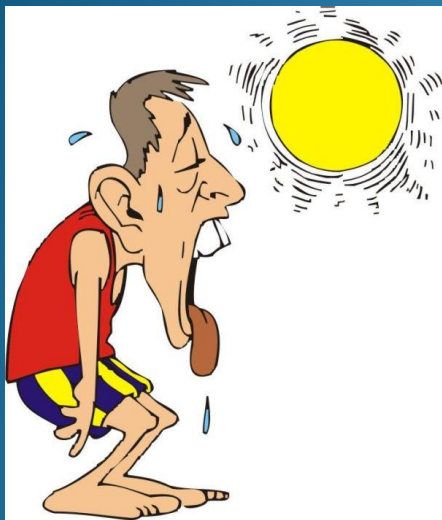
Солнечный удар — болезненное состояние, расстройство работы головного мозга вследствие продолжительного воздействия солнечного света на непокрытую поверхность головы.

## **Симптомы солнечного удара :**

- Общая слабость;
- Головная боль;
- Тошнота;
- Учащение дыхания и пульса;
- Расширение зрачков.

# **Правила и последовательность оказания первой помощи:**

- 1. Переместите пострадавшего в темное прохладное место, где наблюдается хорошая циркуляция воздуха.*
- 2. Помогите человеку принять лежачее положение*
- 3. Приподнимите ноги пострадавшего, поместив под щиколотки одежду или сумку (если наблюдается тошнота или рвота голову обязательно следует повернуть на бок, чтобы обеспечить нормальное отхождение рвотных масс)*
- 4. Снимите одежду, особенно ту, которая стесняет движение, затрудняет дыхание.*
- 5. Дайте пострадавшему выпить прохладной воды, чем больше, тем лучше.*
- 7. Положите на лицо холодный компресс.*
- 8. Если пострадавший потерял сознание, следует поднести к носу ватный тампон, пропитанный нашатырным спиртом.*



# Тепловой удар

Тепловой удар – состояние гипертермии, вызванное интенсивным тепловым воздействием и сопровождающееся нарушением деятельности различных органов и систем.

## **Симптомы теплового удара :**

- Расстройство сознания ;
- Расширение зрачков ;
- Носовые кровотечения ;
- Рвота, жажда ;
- Одышка ;
- Учащённый пульс ;
- Повышение температуры ;
- Мышечные боли ;
- Сухая, горячая кожа.

**В зависимости от тяжести нарушений, различают три формы данного состояния, каждая из которых проявляется следующими признаками:**

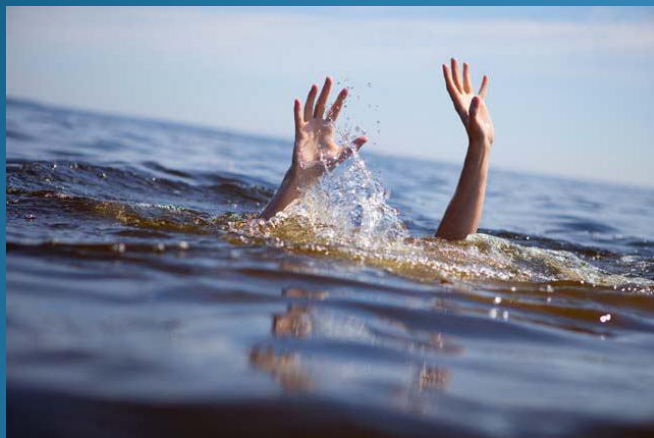
- **Тепловой удар в легкой форме:** нежелание двигаться (адинамия), тошнота, интенсивная головная боль, учащенное сердцебиение и дыхание, усиленное потоотделение. Температура тела может быть нормальной, либо повышаться до 37-37,5°C;
- **Тепловой удар средней тяжести:** головная боль, тошнота, рвота, адинамия, учащенное сердцебиение и дыхание, нарушение координации движений, возможны обмороки, носовые кровотечения. Температура тела может повышаться до 40°C;
- **Тяжелая форма теплового удара** характеризуется спутанностью сознания (могут появиться галлюцинации, психомоторное и речевое возбуждение) или его потерей, появлением судорог, поверхностным учащенным дыханием, тахикардией (пульс доходит до 120-140 ударов в минуту).

# Первая помощь :

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








# Утопление

**Утопление** - это вид механического удушья, которое наступает в результате заполнения легких жидкостью.

## Виды утопления:

- **Истинный вид** утопления характеризуется наполнением дыхательных путей жидкостью до самых мелких разветвлений – альвеол. В альвеолярных перегородках под давлением жидкости лопаются капилляры, и вода или другая жидкость поступает в кровь. Вследствие этого происходит нарушение водного и солевого баланса и распад эритроцитов.
- **Асфиктический вид** утопления характеризуется спазмом дыхательных путей, что в конечном итоге приводит к удушью от недостатка кислорода. При попадании воды или жидкости в дыхательные пути происходит ларингоспазм, что приводит к гипоксии. На последних стадиях утопления дыхательные пути расслабляются, и жидкость проникает в легкие.
- **Синкопальный вид** утопления характеризуется наступлением смерти от рефлекторной остановки сердца и дыхания. Такой вид утопления случается от переохлаждения или сильного эмоционального потрясения. Составляет 10-14% от всех случаев утопления.



# **Правила спасения утопающего**



# Профилактика утоплений:

- купание должно происходить только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;
- не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;
- категорически запрещается купание в состоянии алкогольного опьянения;
- температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в ней рекомендуется не более 20 мин., причем время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 мин.;
- лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, так как при охлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания и потеря сознания;
- не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, приводящее к остановке сердца;
- не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам, судам;
- нельзя отплывать далеко от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать;
- находясь на лодках, **опасно** - пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин и посреди фарватера реки;
- важно знать, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном;



**Спасибо за  
внимание**