

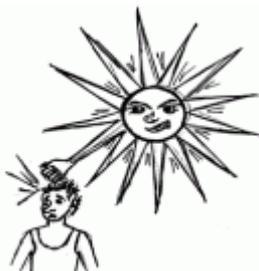
## Действия населения при тепловом и солнечном ударе

В экстренных случаях, когда у пострадавшего отсутствует сознание, дыхание и не определяется пульс, еще до прибытия "скорой помощи" следует немедленно приступить к проведению искусственного дыхания и закрытого массажа сердца.

Проводить их до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения или до прибытия медработника.

### Меры безопасности

Для того чтобы не пострадать от агрессивного летнего солнца, необходимо:



носить легкий головной убор,  
пить как можно больше жидкости, и как можно реже бывать на открытом солнце.

В жару лучше всего жажду утоляют умеренно сладкий чай, охлажденный квас, фруктовые и овощные соки и отвары, слабо газированная минеральная вода и кисломолочные напитки.

А вот холодное пиво, также как и другие алкогольные напитки, в жару пить категорически не рекомендуется. Перегревание усиливает и ускоряет их наркотическое действие - тут и до беды недалеко!

Пребывание человека на солнце, в душном непроветриваемом помещении в течение длительного времени способствует перегреванию и обезвоживанию организма человека, вследствие чего может развиваться тепловой или солнечный удар.

**Тепловой удар** - остро развивающееся болезненное состояние, обусловленное гипертермией (общим перегреванием организма) и возникающее из-за воздействия внешних тепловых факторов.



Тепловому удару предшествует **тепловое перетомление**, которое распространено среди атлетов, пожарных,

строителей, других категорий людей, которые носят тяжелую спецодежду в жарких влажных условиях.

При тепловом переутомлении потеря жидкости при потоотделении не восполняется в достаточной степени, что приводит к снижению объема циркулирующей крови.

#### **Признаками теплового переутомления являются:**

сильная жажда, одышка, сердцебиение, головокружение, шум в ушах, учащенные пульс и дыхание, сильное покраснение кожных покровов, повышенная температура тела, мышечная слабость, рвота, иногда бред, галлюцинации.

Если признаки и симптомы теплового переутомления остаются без внимания, организм не в состоянии обеспечить охлаждение тела. Процесс потоотделения прекращается из-за низкого содержания жидкости в клетках организма.

Мозг и другие жизненно важные органы не могут функционировать нормально. Кровяное давление падает, работа сердца и легких слабеет. В результате развивается кислородное голодание, что приводит к тепловому удару.

Получив тепловой удар, человек за короткий период теряет от 10 до 12 литров жидкости, значительное количество водорастворимых витаминов, белков, что приводит к сгущению и перераспределению крови за счет расширения кровеносных сосудов кожи и спазма сосудов внутренних органов.

#### **Признаками теплового удара является:**

потеря сознания, судороги, лицо становится бледным, синюшным, кожа холодная, покрыта липким потом, пульс нитевидный, температура тела повышается до 38-40°C.

#### **ТЯЖЕЛЫЙ ТЕПЛОВОЙ УДАР МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СМЕРТИ.**

**Солнечный удар** - тяжелое болезненное состояние организма, наступающее в результате прямого воздействия солнечных лучей на непокрытую голову.



Солнечному, как и тепловому удару, наиболее подвержены люди, плохо переносящие жару, тучные, страдающие заболеваниями сердца и сосудов, желез внутренней секреции, а также злоупотребляющие алкоголем. Быстро перегреваются маленькие дети, так как в силу возрастных физиологических особенностей терморегулирующая система их организма еще несовершенна.

#### **Признаки солнечного удара.**

В отличие от теплового при солнечном ударе в первую очередь появляются признаки поражения головного мозга: сильная головная боль, головокружение, учащение или замедление пульса, временное нарушение ориентирования в окружающей обстановке. Затем может последовать помутнение и потеря сознания.

## Первая помощь пострадавшему при тепловом и солнечном ударе



- перенести пострадавшего в тень, прохладное помещение;
- уложить его на спину, придав голове возвышенное положение;
- расстегнуть стесняющую одежду или снять ее, расслабить поясной ремень;
- обтереть тело пострадавшего холодной водой или обернуть влажной простыней.
- наложить холодные компрессы на голову, на лоб и на паховые области;
- напоить пострадавшего большим количеством холодной воды (желательно подсоленной) или холодным чаем;
- дать, по возможности, настойку валерианы (15 -20 капель на одну треть стакана воды);
- дать осторожно понюхать нашатырный спирт для улучшения функции дыхания.

**НЕОБХОДИМО ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ВЫЗВАТЬ "СКОРУЮ ПОМОЩЬ"!**