КГОБУ Владивостокская специальная (коррекционная)
начальная школа - детский сад II вида

Санитарный бюллетень для родителей учащихся «Первая помощь при солнечном и тепловом ударах»

Воспитатель 1 класса Тимофеева Т.В.

Владивосток 2020 год

Первая помощь при солнечном и тепловом ударах

Тепловой удар – нарушение терморегуляции организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды. Перегрев может быть вызван жаркой, безветренной погодой с высоким уровнем влажности воздуха, активной физической работой.

Солнечный удар - тепловой удар, вызванный прямым солнечным излучением.

Симптомы обоих состояний схожи между собой.

Сначала возникает усталость, слабость, головная боль, головокружения, боли в ногах и спине, может возникнуть рвота.

- Позже появляются шум в ушах, одышка, учащается сердцебиение, темнеет в глазах.

Если на этом этапе не оказать помощь, то дальнейший перегрев приводит к быстрому поражению ЦНС, возникает цианоз лица, тяжелейшая одышка, пульс становится частым и слабым. Возникают судороги мышц, появляются бред и галлюцинации, дыхание становится неровным. Пострадавший в любой момент может потерять сознание.

К сожалению, человек редко может объективно оценить происходящие с ним изменения. Поэтому важно, чтобы рядом оказались люди, которые могут провести **оказание первой помощи при тепловом ударе**.

Если в жаркую погоду у ребенка наблюдаются вышеописанные симптомы или он потерял сознание:

1. Необходимо перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение и положить его, приподняв голову.

2. Нужно снять одежду, ослабить ремень.

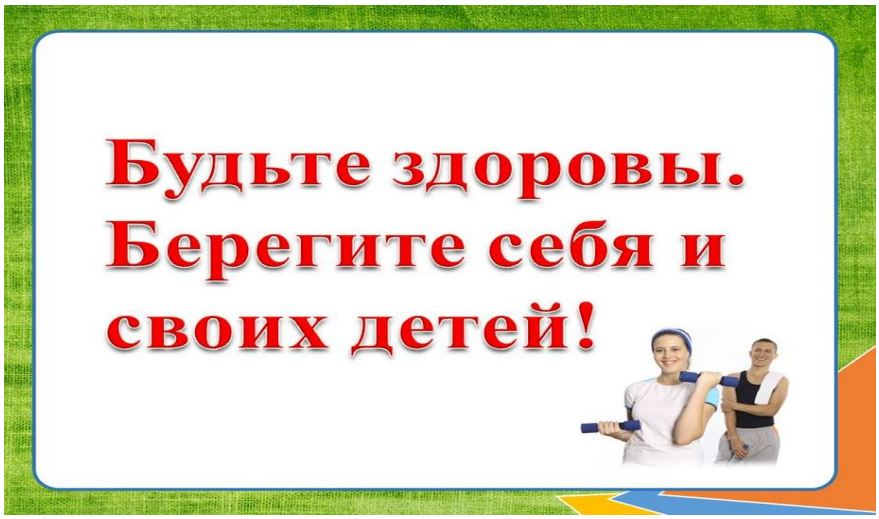
3. Приложить к голове холодный компресс. Тело обтереть холодной водой, начиная с области сердца, или обернуть влажной простыней.

4. Если человек в сознании напоить прохладной водой. В случае потери сознания возбудить дыхание нашатырным спиртом и перевернуть пострадавшего на бок.

5. Вызвать скорую помощь.

Если вы транспортируете больного в медицинское учреждение самостоятельно, то проследите, чтобы пострадавший лежал.

Врачебная помощь нужна в случае тяжелых солнечных или тепловых ударов, так как медики смогут предотвратить возможность инфаркта, инсульта и других серьезных последствий перегрева. Но по симптомам достаточно сложно определить степень тяжести состояния пострадавшего, поэтому **вызывайте скорую в любом случае**.

Чтобы летние деньки приносили радость, а не создавали проблем, необходимо соблюдать **профилактические меры**:

- Не выходите на улицу без головного убора.
- Носите одежду светлых тонов из натуральных, дышащих тканей.
- Избегайте прямых солнечных лучей.
- Ограничьте потребление жирной, тяжелой пищи и скоропортящихся продуктов (включая мороженое). Отдайте предпочтение холодным (но не ледяным) супам, нежирному мясу, овощам и фруктам.
- Употребляйте достаточное количество негазированной воды или прохладного зеленого чая.