

МБУ города Новошахтинска «Управление по делам ГО и ЧС» информирует
Первая помощь при тепловом и солнечном ударе

Тепловой удар представляет собой состояние, вызванное длительным воздействием тепла на организм человека в результате прямого нагрева.

Солнечный удар состояние после продолжительного воздействия солнечных лучей на голову (раздражение мозговых оболочек).

Тепловой или солнечный удар могут привести к нарушениям кровообращения, возможна временная потеря сознания, головная боль, тошнота, рвота, температура.

Первые признаки солнечного удара - покраснение лица и сильные головные боли. Затем появляется тошнота, головокружение, потемнение в глазах и, наконец, рвота. Больной впадает в бессознательное состояние, пульс и дыхание учащаются, появляется одышка.

Первые признака теплового удара - вялость, чувство непреодолимой усталости, головная боль, головокружение. Лицо краснеет, температура тела повышается до 40°C, появляется сонливость, ухудшается слух, нередко возникает понос, рвота, иногда бред, галлюцинации. Если к этому времени не устранены причины, вызвавшие перегревание, больной теряет сознание, падает, лицо становится бледным, кожа холодная, покрыта потом, пульс слабый.

Первая помощь при тепловом и солнечном ударе:

1. Поместите пострадавшего в прохладное место.
2. Дайте ему охлажденной воды или напитка.
3. Внимательно наблюдайте за состоянием пострадавшего, стараясь не упустить признаков его ухудшения.
4. Расстегните тесную одежду.
5. Снимите одежду, пропитанную потом.
6. Приложите к коже прохладные мокрые компрессы, поместив их в паховую область, в каждую из подмышечных впадин и на шею для охлаждения крупных кровеносных сосудов. Обмахивайте пострадавшего чем-нибудь, чтобы обеспечить вентиляцию.
7. Постарайтесь охладить тело пострадавшего любыми подручными средствами, мокрыми полотенцами или простынями.
8. Не втирайте спирт, так как он приводит к закрытию пор кожи и препятствует выходу тепла.
9. Не помещайте пострадавшего в ванну с прохладной водой, так как это может затруднить обеспечение проходимости дыхательных путей.
10. При тепловом ударе у пострадавшего может остановиться дыхание или наступить инфаркт миокарда. Будьте готовы к проведению реанимационных мероприятий.

Тепловой удар – это очень серьезное состояние, но с помощью простых мер вы можете легко предотвратить его.

1. Носите лёгкую одежду из натуральных материалов (лён, хлопок), это позволит избежать развитие теплового удара.
2. При возможности, установите в доме кондиционер.
3. Пейте больше жидкости, особенно в теплое время года, это снизит риск развития теплового удара.
4. Прежде чем употреблять какие-либо лекарственные средства, обязательно проконсультируйтесь с врачом.
5. Никогда не оставляйте машину на солнце. Если всё же это случилось, не сидите в раскаленной машине больше 10 минут.
6. Избегайте тяжелой физической нагрузки в жаркое время года. Во время выполнения работы время от времени делайте перерывы на отдых, пейте больше жидкости.
7. Следите за детьми и не разрешайте им играть в жаркую погоду под открытым солнцем.