



## **Памятка «Тепловой и солнечный удар».**

Солнечный удар может произойти как во время непосредственного пребывания под прямыми солнечными лучами, так и спустя 6-8 часов после этого. В результате перегрева всего организма нередко может случиться тепловой удар, который проявляется почти так же, как и солнечный. Чтобы уберечься от солнечного и теплового удара необходимо соблюдать несколько несложных правил.

Профилактика солнечного удара гораздо важнее лечения и сводится к выполнению простых, но очень эффективных правил:

- Недопустимо длительное пребывание на солнце без головного убора.
- Наиболее опасное время пребывания на открытом солнце между 11 и 16 часами.
- Необходимо регулярно принимать жидкость. Утолять жажду предпочтительнее прохладными (но не холодными) напитками: водой (лучше немного подсоленной), зеленым чаем, соком, особенно лимонным, но ни в коем случае кофе. При выходе из дома берите воду с собой
- Особое внимание необходимо уделить детям, следить за их питьевым рационом.
- При приеме солнечных ванн в горизонтальном положении голова должна быть чуть приподнята, либо необходимо накрыть шляпой или полотенцем.
- Не играть на открытом солнце в футбол, волейбол и другие подвижные игры. При активных движениях опасность получить тепловой или солнечный удар возрастает.
- Носить одежду предпочтительнее из натуральных тканей (хлопок, лен и др.).
- Используйте крема с солнцезащитным фактором, это не дань моде, а необходимость.
- После пребывания на солнце полезно искупаться, принять душ или сделать влажное обтирание.
- Не находитесь на солнце на голодный желудок и сразу после еды.

### **Симптомы теплового и солнечного удара:**

- нарастающая вялость, ощущение усталости, головная боль, жажда;
- головокружение, шум в ушах, боли во всем теле, учащенный пульс и дыхание, иногда появляются тошнота и рвота, усиливается потоотделение, может быть носовое кровотечение;
- сердечная слабость и выраженные расстройства дыхания, потеря сознания;
- иногда могут быть судороги, бред, галлюцинации.

Характерный признак тяжелой степени перегревания — прекращение потоотделения. Если не оказать человеку первую помощь, может наступить остановка дыхания и сердца!

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

Умение оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударе может спасти жизнь пострадавшим. Главное, не растеряться и делать все быстро и правильно! Необходимо:

- перенести пострадавшего в прохладное место, уложить на спину, приподняв немного ноги, освободить от одежды, обеспечить ему полный покой и достаточный доступ свежего воздуха;
- если человек в сознании, дать выпить крепкого чая или холодной воды, лучше слегка подсоленной (0,5 чайной ложки соли на 0,5 л воды);
- смочить голову холодной водой или положить на нее холодное влажное полотенце.

В тяжелых случаях пострадавшего можно обернуть простыней, смоченной в холодной воде, либо просто облить водой, но делать это следует осторожно и не длительно (температура тела пострадавшего не должна быть ниже 38 градусов). Если есть возможность, на голову, паховые, подколенные и подмышечные области, где сосредоточено много кровеносных сосудов, положить лед или бутылки с холодной водой.

При тепловом и солнечном ударе пострадавшего необходимо доставить в ближайшее лечебное учреждение, а к потерявшему сознание человеку срочно вызвать бригаду «скорой помощи», потому что такое состояние представляет реальную угрозу для жизни.

