

ТЕПЛОВОЙ УДАР



В ОСОБОЙ ГРУППЕ
РИСКА – ДЕТИ

СИМПТОМЫ



головная
боль



слабость



комагиозное
состояние
или судороги

40°C



температура
тела выше
40°C



летаргия
(болезненное
вялое состояние)



потеря ориентации,
возбуждение и
спутанность сознания



тахикардия,
учащенный
пульс

профилактика



одевайте
детей
в легкую
одежду



избегайте
поездки с детьми
на автомобиле
без кондиционера



давайте
ребенку пить
много жидкости



ограничивайте
время пребывания
ребенка на солнце



чаще
оближайте
ребенка водой

Солнечный удар

Тепловой удар - болезненное состояние, возникающее в результате перегревания всего организма человека, если он долго находился под воздействием высокой температуры окружающей среды (воздуха).

Тепловой удар возникает из-за сгущения крови в результате обильного потения, и изменения ее солевого состава.

Солнечный удар - наступает при действии прямых солнечных лучей на непокрытую голову.

Признаки теплового и солнечного удара:

- бледность, разбитость, тошнота, головокружение;
- в дальнейшем повышение температуры тела до 38-40 град.С, появление рвоты, судорог или обморок.

Наиболее подвержены тепловым и солнечным ударам дети, подростки, пожилые люди, больные, а также находящиеся в состоянии алкогольного опьянения. У них по разным причинам хуже работает система терморегуляции организма.



Первая помощь при тепловом и солнечном ударе:

- уложить пострадавшего в тени, на сквозняке;
- к голове, а также к боковой поверхности тела, в подмышечные и паховые области прикладывают холод (можно облить голову водой);
- вызвать врача или «Скорую помощь» (если появилась рвота, судороги и человек потерял сознание);
- периодически обтирать тело пострадавшего прохладной водой.
- поить слабым чаем или минеральной водой комнатной температуры.

Для предотвращения теплового и солнечного ударов:

- не заниматься физическими упражнениями в жаркое время суток и под палящим солнцем;
- одежда в жару должна быть легкой и пропускать воздух (лучше, если она будет из натуральных тканей - хлопка или льна), голову обязательно покрывать;
- питье слабого чая, кваса и минеральной воды поддерживает правильный водно-солевой баланс организма и способствует правильной терморегуляции;
- прием алкоголя в жару ускоряет наступление теплового удара, так как алкоголь нарушает терморегуляцию организма (при расщеплении алкоголя выделяется большое количество тепла).

Осторожно: жара!

Более всего рискуют заболеть в жару:



Симптомы теплового удара

- Головокружение или обмороки
- Тошнота или рвота
- Головная боль
- Учащенное дыхание и сердцебиение
- Сильная жажда

Что делать при тепловом ударе?

- Найти место попрохладнее и пить воду
- Если симптомы не прекратятся, вызывайте врача

Помощь пострадавшему

Вызовите скорую и в ее ожидании:

- Перенесите пострадавшего в более прохладное место
- Наложите компрессы с холодной водой на тело или поверх одежды
- Обмахивайте пострадавшего веером



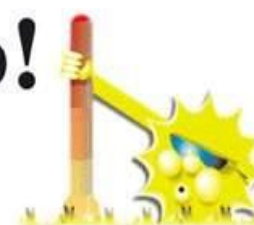
Как уберечься от последствий теплового удара:



- Пейте больше жидкости, не дожидаясь, пока почувствуете жажду
- Проводите время в прохладном помещении
- Носите свободную одежду светлых тонов, а на солнце – кепку или широкополую шляпу
- Избегайте прямых солнечных лучей, прячьтесь в тени или под зонтом
- Бывайте на свежем воздухе и занимайтесь спортом в более прохладное время суток
- Принимайте свежий душ или обтирайтесь прохладным влажным полотенцем
- Закрывайте жалюзи или занавески, чтобы в помещение не попадали солнечные лучи
- Есть необходимо лёгкую пищу: овощи, фрукты, отварную рыбу и курицу, холодные супы и крошки. Желательно полностью исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда.
- Не оставляйте домашних животных и людей в припаркованных машинах и на солнце



Осторожно! Солнце!



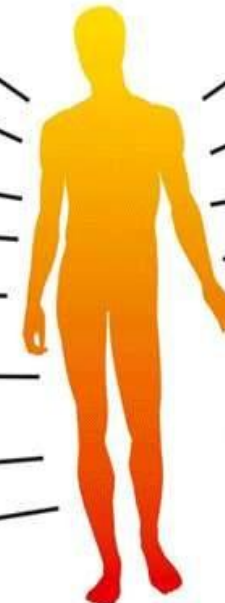
теплового удара

Симптомы

солнечного удара

РАССТРОЙСТВО СОЗНАНИЯ
РАСШИРЕНИЕ ЗРАЧКОВ
НОСОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ
РВОТА, ЖАЖДА
УЧАЩЕННЫЙ ПУЛЬС
ПОВЫШЕНИЕ
ТЕМПЕРАТУРЫ (ВЫШЕ 39,6)
МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ
СУХАЯ, ГОРЯЧАЯ КОЖА

СИЛЬНЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
ПОТЕМНЕНИЕ В ГЛАЗАХ
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ
ТОШНОТА
ПОКРАСНЕНИЕ ЛИЦА



Если рядом с вами человек потерял сознание, не дожидаясь врача, окажите ему первую медпомощь!



Первая помощь

- 1 Перенести пострадавшего в прохладное место
- 2 Уложить на спину, приподнять ноги
- 3 Обтереть холодной водой
- 4 Приложить к голове холодный компресс
- 5 Напоить водой

