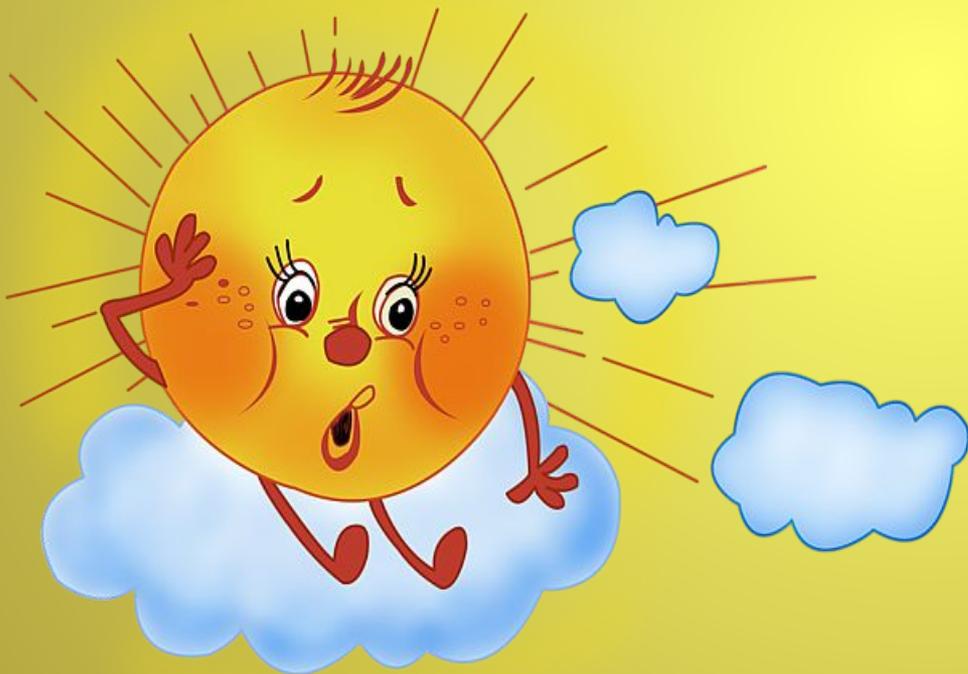




Профилактика тепловых и солнечных ударов



ГУЗ «Липецкая
РБ»

2017 год

Что такое тепловой удар?

- При возникновении теплового удара организм не может поддерживать нормальную температуру тела, что приводит к серьезным нарушениям.
- Тяжелые последствия теплового удара могут привести к полной остановке сердца.
- Тепловой удар –это следствие перегрева организма.

Причины возникновения

- Тяжелая физическая работа в душном помещении
- Слишком теплая одежда
- Жажда
- Переутомление
- Длительная работа
- при высоких температурах



Как проявляется тепловой удар

- Резкая головная боль
- Шум в ушах
- Шаткая походка
- Тошнота, рвота
- Носовое кровотечение
- Обмороки
- В тяжелых случаях – судороги и потеря сознания



Что такое солнечный удар?

- Солнечный удар – это болезненное состояние, возникающее вследствие длительного воздействия солнечного цвета на непокрытую поверхность головы.
- Из за солнечного удара возникает расстройство головного мозга.



Причины возникновения

- Длительное пребывание на солнце без головного убора.
- Особенно остро реагирую на это маленькие дети!
- Следите, чтобы у ребенка всегда был одет головной убор.
- Это может быть шапочка, панамка светлых тонов.
- Употребление алкоголя при длительном пребывании на солнце снижает реальное восприятие времени и провоцирует глубокие



Симптомы солнечного удара

Легкая степень:

- общая слабость;
- головная боль;
- тошнота;
- учащения пульса и дыхания;
- расширение зрачков.

При средней степени:

- резкая адинамия;
- сильная головная боль с тошнотой и рвотой;
- оглушенность;
- неуверенность движений;
- шаткая походка;
- временами обморочные состояния;
- учащение пульса и дыхания;
- кровотечение из носа
- повышение температуры тела до 39 — 40 °С.



Первая помощь при тепловом ударе

- Перенесите пострадавшего в прохладное место
- Освободите от стягивающей одежды
- Уложите, слегка приподняв голову
- Охладите голову водой, пузырем со льдом, смоченной в воде тканью
- Дайте выпить прохладный сладкий чай, добавив в него немного соли.
- Дайте понюхать нашатырный спирт.
- При появлении признаков остановки дыхания – немедленно проводите искусственное дыхание и вызывайте «Скорую помощь».

Первая помощь при солнечном ударе



Меры профилактики

- Носите в жаркую погоду головной убор.
- Употребляйте достаточное количество воды (до 2 литров). Именно воды, а не сладких напитков!
- Одевайте легкую одежду, но не оголяйтесь – это приведет к быстрому перегреву организма.
- Не выполняйте тяжелую физическую работу в жару!
- Носите одежду из натуральных тканей – хлопок, лен.
- Синтетические ткани способствуют перегреву.



**ПУСТЬ СОЛНЦЕ СТАНЕТ
ВАШИМ ДРУГОМ!**

