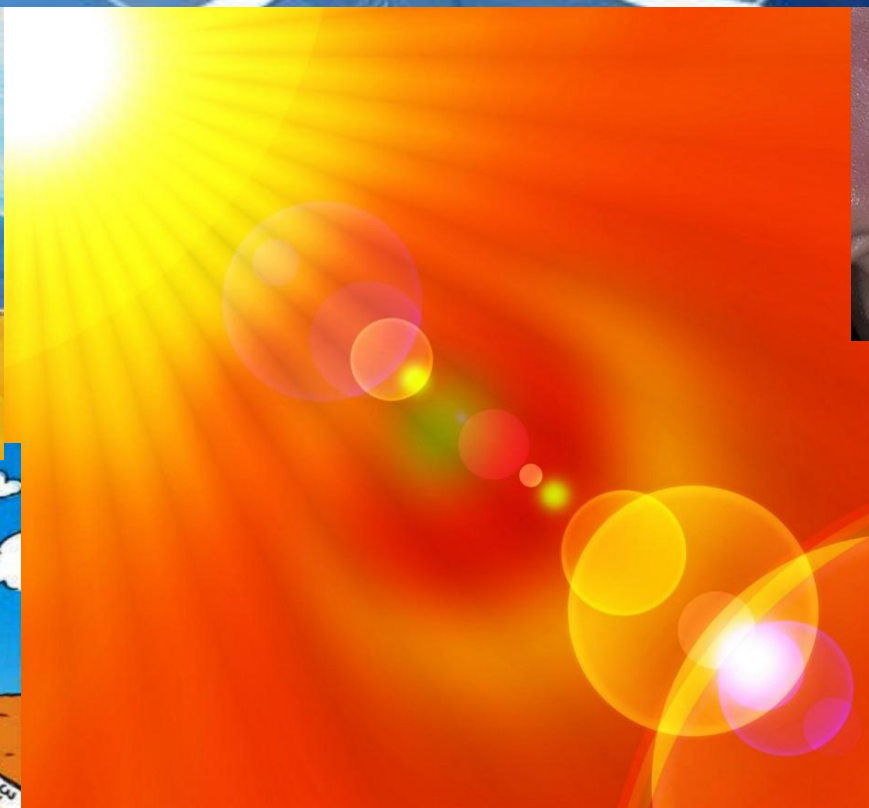




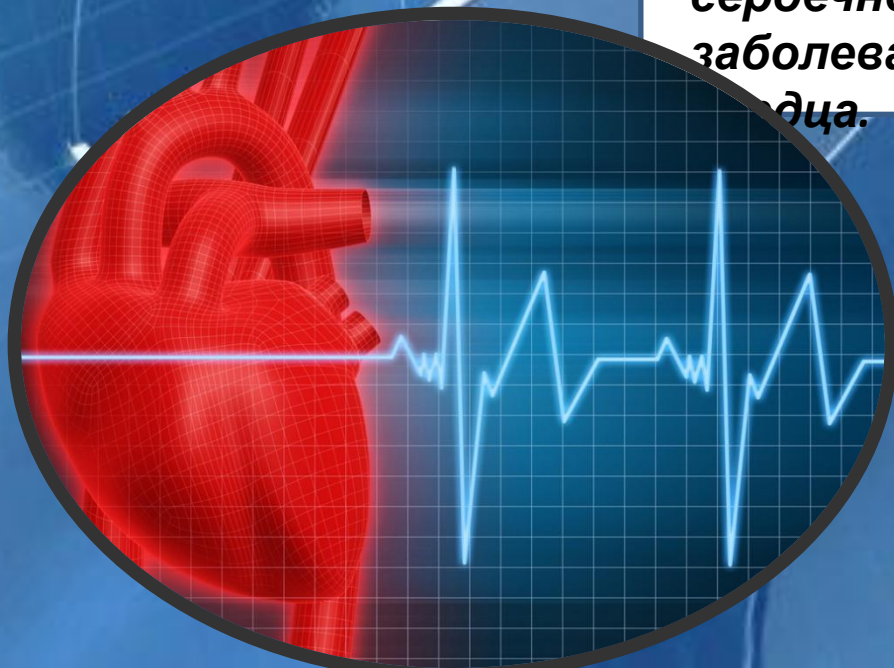
# Солнечный ожог и солнечный (тепловой) удар.

Первая помощь при солнечном ожоге или солнечном (тепловом) ударе.



**Тепловой удар** — болезненное состояние, как следствие длительного пребывания организма под воздействием высокой температуры. Если говорить проще, то тепловой удар является перегревом организма.

*Особую опасность тепловой удар может вызвать у людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, вплоть до остановки сердца.*



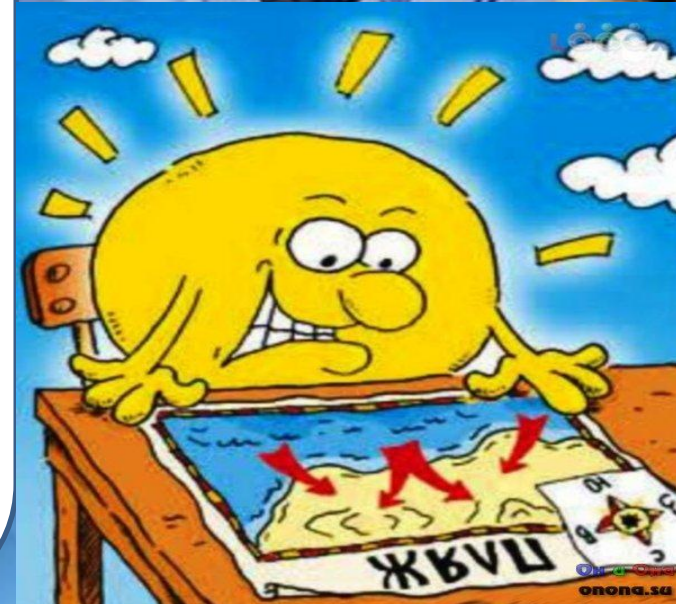


## Тепловой удар



### Симптомы теплового удара

- Покраснение кожи тела;
- Одышка;
- Холодный пот;
- Слабость;
- Тошнота, рвота;
- Высокая температура (до 39-41° C)
- Головокружение, потемнение в глазах, ползания мурашек перед глазами;
- Сильная головная боль;
- Учащенное дыхание;
- В тяжёлых случаях — галлюцинации, судороги, потеря сознания; и другие...





**Получить тепловой удар легче, чем солнечный удар, т.к. солнце не является для него необходимым условием, достаточно усиленно поработать в слишком теплой не пропускающей воздух одежде**



tskshmitreknuc02ffu



## Тепловой удар

### Причины теплового удара

высокая температура и влажность воздуха

высокая температура в закрытом или плохо проветриваемом помещении

физическая работа в кожаной, резиновой или синтетической одежде под воздействием высокой температуры окружающей среды

переутомление

обезвоживание организма

обильная еда

длительные походы в жаркую погоду



## Первая помощь при тепловом ударе

## Тепловой удар

сразу вызывать  
скорую помощь



перенести пострадавшего



и  
поить пострадавшего  
большим количеством  
охлажденной воды

с  
е  
Приложить холодный  
компресс  
к голове  
(на лоб и под затылок)





## Профилактика теплового удара

## Тепловой удар

Избегать активности в слишком жаркие дни и в часы активного солнца с 11.00 до 16.00

не находиться на солнце в период его повышенной активности

Проветривать помещения для поддержания оптимальной температуры воздуха

не рекомендуется употреблять алкоголь

защищаться от солнца, надев головной убор, или воспользоваться зонтом

носить одежду светлых тонов из хорошо проветриваемых, натуральных тканей

пить большое количество жидкости

следует избегать переедания





## Солнечный ожог

**Солнечный ожог** — воспаление кожи, вызванное чрезмерным воздействием ультрафиолетового излучения солнца, солярия, или иных подобных источников





## Солнечный ожог

### Симптомы солнечного ожога

Кожа в месте ожога воспаляется и краснеет, прикосновение к ней причиняет боль

В течение нескольких дней после воздействия солнца кожа может припухнуть, покрыться волдырями или корочкой. Может появиться сыпь

Иногда повышается общая температура тела. В этом случае следует опасаться обезвоживания.

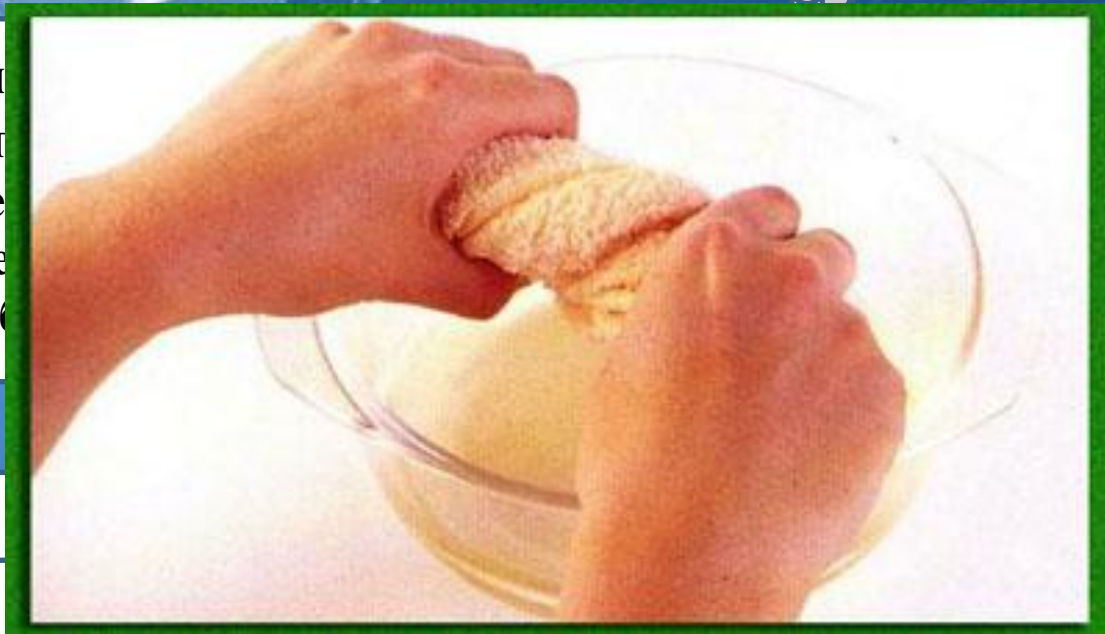






# Солнечный ожог

Первая  
состоит  
-охлажде  
-увлажне  
- снятие



1. **Охлаждение**  
компрессы и примочки  
обыкновенной  
чистой холодной водой

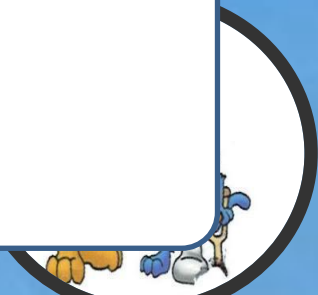
можно  
охлажд  
кубика  
тома  
примо  
средств  
слабы

**Лечение**  
Охлажденную кожу надо  
увлажнить, иначе кожа  
пересохнет и воспалится

воспаление кожи  
«Пантенол 911».

Важно! Нельзя  
использовать  
содержащие  
тства, кожу нельзя  
мыть мылом. Волдыри  
нельзя прокалывать.

3. **Обезболивание.**  
Снять боль помогут «Аспирин», «Парацетамол», «Ибупрофен»,  
уменьшить жжение и зуд – антигистаминные препараты.  
Кроме того, аспирин с ибупрофеном препятствуют образованию  
токсичных веществ, из-за которых кожа краснеет и опухает.  
Снизить боль и температуру поможет и обыкновенная  
прохладная ванна, но не душ.





## Профилактика солнечного ожога

## Солнечный ожог

Загорать  
с 7.00 до 11.00  
и после 17.00.

*если Ваша тень меньше  
Вашего роста, значит,  
следует проводить  
свое  
время больше в тени,  
чем на солнце.*

Используйте  
солнцезащитные  
кремы.  
Они не пропускают  
часть  
УФ лучей.

В полдень на открытое  
пространство лучше  
выходить в закрытой  
одежде, головном уборе  
и солнцезащитных очках.

**Важно! Солнцезащитные  
очки  
лучше всего иметь из  
стекла,  
а не из пластика, пластик  
вредит больше глазам, чем  
солнце.**





***ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:  
Пар 1.5 (25)  
стр. 133***

