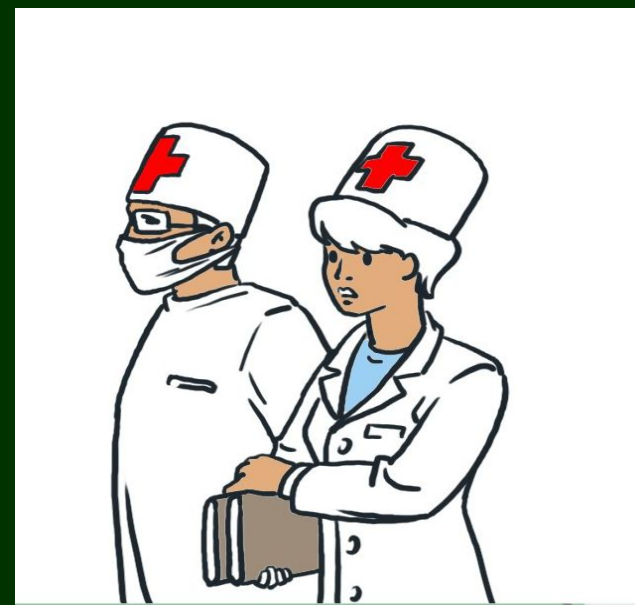


Самопомощь при тепловых и солнечных ударах .



Тепловой удар

- **результат общего перегрева организма во время пребывания в душном помещении, во время физических нагрузок, в общественном транспорте.**



Солнечный удар

- ***перегревание в результате длительного пребывания на солнце и прямого воздействия солнечных лучей***
- ***может проявиться через несколько часов***

● *Основные признаки солнечного удара*

- Головокружение или острая головная боль
- Слабость, шум в ушах
- Мелькание в глазах
- Покраснение кожи
- Учащенное дыхание и пульс
- Повышение температуры
- Тошнота (иногда рвота)

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- При появлении сильной жажды, сухости во рту, при покраснении кожи лица необходимо найти прохладное место, выпить воды, принять душ или искупаться.



**Если этого не
сделать, появится
головная боль,
слабость, шум в
ушах, тошнота,
учащаются пульс и
дыхание
температура тела
повышается.
В тяжелых случаях
потеря сознания,
судороги.**



Помощь пострадавшему:

- Перенести в прохладное темное место, где есть доступ свежего воздуха, раздеть его, приподнять ноги (на 25 см).
- Если в сознании дать выпить холодную жидкость, компресс на голову и шею, обтереть холодной водой.
- Если без сознания дать понюхать нашатырный спирт, облить водой или завернуть в мокрую ткань.
- Вызвать 03.

- Так чем отличается ТЕПЛОВОЙ УДАР от СОЛНЕЧНОГО?
- Почему некоторые люди падают в обморок в душном автобусе?



- **Тепловой или солнечный удары чаще поражают людей, неправильно одетых, не имеющих головного убора, переутомленных.**

Солнечные ОЖОГИ



ПРИЗНАКИ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ

- КОЖА КРАСНЕЕТ, БОЛИТ
- НА МЕСТЕ ОЖОГА НА КОЖЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ ВОЛДЫРИ,
- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ,
- ОЗНОБ
- ТОШНОТА И РВОТА

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ ОЖОГЕ



·

Солнечные ожоги.

Как предотвратить?



Используйте защитные крема



SPF-Солнцезащитный фактор



Как предотвратить солнечный удар?

- Носите головной убор



- Приходите на пляж или с утра или после обеда



Больше двигайтесь



Пейте больше воды , находясь
на солнце



Не переедайте перед походом на
ПЛЯЖ



Нельзя спать на солнце



Отдыхайте под зонтом

