

# Осторожно! Солнце

Солнечному и тепловому ударам наиболее подвержены дети и люди, страдающие заболеваниями сердца, сосудов и желез внутренней секреции

теплого удара ← **Симптомы** → солнечного удара



## Первая помощь

-  Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение
-  Уложить на спину, голову приподнять
-  Снять одежду, ослабить пояс
-  Тело обтереть холодной водой (обернуть влажной простыней)
-  К голове и лбу приложить холодные компрессы
-  Напоить холодной водой

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ ПО ЗАЩИТЕ ЗДОРОВЬЯ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЖАРЫ.**

### **1. Поддерживайте прохладную температуру воздуха.**

- 1.1. Днем закрывайте окна шторами, особенно если окна выходят на солнечную сторону. Открывайте окна на ночь, когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении.
- 1.2. В комнатах, оборудованных кондиционером, закрывайте окна и двери.
- 1.3. Осуществляйте контроль за температурой воздуха в помещении посредством термометра.

### **2. Старайтесь не находиться на жаре**

- 2.1. Переходите в самую прохладную комнату (холл), в отделении (где есть кондиционер).
- 2.2. Проводите по 2-3 часа в день в прохладных помещениях (оборудованных кондиционерами).
- 2.3. Не совершайте без крайней необходимости поездок и перемещений по городу.
- 2.4. Избегайте интенсивной физической нагрузки.
- 2.5. Старайтесь находиться в тени.

### **3. Не допускайте перегрева тела, пейте достаточно жидкости**

- 3.1. Принимайте прохладный душ или ванну. Можно также делать холодные компрессы или обертывания, использовать мокрые холодные полотенца, обтирать тело прохладной водой, делать прохладные ванночки для ног и т.д.
- 3.2. Носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей. Выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку и солнцезащитные очки.
- 3.3. Пейте достаточно жидкости, избегая сладких и алкогольных напитков, вместо воды можно употреблять холодный подкисленный или подслащенный чай, рисовый или вишневый отвар, хлебный квас.
- 3.4. Сокращайте употребление жирной, тяжелой и острой пищи. Переносите основной прием пищи на вечерние часы с потреблением на завтрак – 35%, на обед – 25%, на ужин - 40% суточного рациона.

### **4. Если у вас проблемы со здоровьем**

- 4.1. Если вы страдаете хроническими заболеваниями или регулярно принимаете лекарственные препараты (сосудорасширяющие средства или антагонисты кальция), обратитесь к врачу. Возможно, понадобится корректировка лечения, либо особые меры предосторожности.
- 4.2. Храните лекарства в холодильнике (соблюдайте условия хранения, указанные в инструкции или на упаковке).
- 4.3. Обратитесь за помощью к врачу, если почувствуете головокружение, слабость, тревогу или сильную жажду и головную боль; постарайтесь как можно скорее переместиться в прохладное место и измерьте температуру

тела; выпейте воды или фруктового сока, чтобы восполнить потерю жидкости.

### **Признаки солнечного и теплового удара.**

Симптомы солнечного и теплового удара развиваются быстро и нарастают внезапно. Появляется апатия, жажда, могут быть тянущие боли в мышцах, Поднимается температура, в легких случаях – до субфебрильной, в тяжелых – до 42°C. Кожа краснеет, горячая на ощупь, сначала она влажная от пота, при нарастании клинических проявлений становится сухой. Нарастает головная боль, появляется тошнота, рвота. Пульс частый, тоны сердца приглушены, дыхание учащенное. Нарушение сознания в легких случаях ограничивается заторможенностью, в средне тяжелых случаях могут быть обмороки, в тяжелых – галлюцинации, судороги, кома.

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

При легкой степени перегрева это позволит пострадавшему вернуться к нормальному состоянию, при тяжелой – предотвратит такие последствия, как инфаркт, инсульт и даже смерть. Неотложная помощь при солнечном и тепловом ударе призвана:

- 1. Создать комфортные условия для пострадавшего: переместить в затененное, прохладное помещение, освободить от одежды, по крайней мере расстегнуть ремень, тугий воротник, снять обувь, обеспечить движение воздуха: включить вентилятор, кондиционер, если такой возможности нет – создать импровизированные опахала.**
- 2. Быстро охладить организм: Поместить больного в прохладную ванну или завернуть в простыню, смоченную холодной водой. Менять простыни, как только они начинают нагреваться. На голову, к ладоням, паховым складкам, в подмышечную область положить пакеты со льдом.**
- 3. Восстановить потери жидкости. Пить минеральную воду или специальные солевые растворы (регидрон, оралит). Вполне подойдет холодный сладкий чай с лимоном. Во всех случаях, даже если состояние не выглядит угрожающим, нужно обратиться в службу 03.**

## СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОГО УДАРА

Расстройство сознания

Расширение зрачков

Отдышка, жажда, рвота

Температура больше 39,6°

Носовые кровотечения

Учащенный пульс

Мышечные боли

Сухая горячая кожа

## СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА

Сильные головные боли

Покраснение лица

Головокружение

Потемнение в глазах

Тошнота

## Первая помощь

Перенеси пострадавшего  
в тень или в прохладное место



Уложить на спину,  
голову приподнять



Снять одежду, ослабить пояс



Тело обтереть холодной водой  
(обернуть влажной простыней)

На голову и лоб приложить  
холодные компрессы.

Напоить холодной водой.



**!**  
**ПРИ ПОТЕРЕ СОЗНАНИЯ**  
**НЕ ДОЖИДАЯСЬ ВРАЧА**  
**НАЧАТЬ ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ**  
**И ЗАКРЫТЫЙ МАССАЖ СЕРДЦА**



## Солнечный удар



● ДОЛГОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НА СОЛНЦЕ С НЕПОКРЫТОЙ ГОЛОВОЙ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СОЛНЕЧНОМУ УДАРУ!  
ПРИЗНАКИ: сонливость, повышение температуры, возможен обморок.



### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ:

- перейти в прохладное место,
- принять положение полусидя или лежащее положение на правом боку,
- протирайте лоб и тело холодным полотенцем,
- как можно больше пейте.

● ПРОФИЛАКТИКА: ограниченное время пребывания на улице в жаркий день. Для прогулок благоприятны тенистые парки и аллеи, избегать прямых солнечных лучей, наличие головного убора.

## Тепловой удар

● Отличие теплового удара от солнечного в том, что он может случиться даже в прохладную погоду. Причина теплового удара - перегрев организма.

### ПРИЗНАКИ ТЕПЛООВОГО УДАРА:

смена настроения, вялость, может резко подскочить температура, появиться носовое кровотечение, темнеет в глазах, появляется шум в ушах, тошнота, головокружение.

### ● ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

- перейти в прохладное помещение или в тень,
- снизить температуру с помощью обтирания прохладной водой,
- обеспечить доступ свежего воздуха (вентилятор, кондиционер в машине).



Если есть носовое кровотечение, то для остановки промойте нос холодной водой, наклонив голову вперед, сожмите мягкую часть носа выше ноздрей.



## Солнечный удар:

Носовое кровотечение  
Потеря сознания  
Тошнота

## Тепловой удар:

Головная боль  
Потемнение в глазах  
Покраснение кожи  
Тошнота

## Что делать?



Вызвать «скорую»



Перенести пострадавшего в тень



Освободить от лишней одежды, расслабить ремень



Обтереть тело холодной водой



Холодный компресс на лоб



Дать пострадавшему пить