

Первая помощь при солнечном и тепловом ударе:

1. Немедленно отвести пострадавшего в прохладное помещение, в крайнем случае – в тень.
2. Помочь пострадавшему придать горизонтальное положение, повернуть его голову набок.
3. Полностью накрыть голову пострадавшего тканью, намоченной в воде комнатной температуры. Не следует пользоваться льдом, так как он может спровоцировать кровоизлияние.
4. Если пострадавший в сознании, ему каждые полчаса необходимо давать пить охлажденную воду. Можно давать минеральную негазированную воду, раствор регидрона, подслащенную воду.

Если человек продолжает находиться без сознания, срочно вызывайте скорую помощь.

Профилактика солнечного и теплового удара заключается в соблюдении следующих правил, которые помогут сохранить ваше здоровье:

Одежда должна быть легкая, светлых тонов, изготовленная из натуральных материалов;

В период с 11 до 16 часов запрещено пребывание под прямыми солнечными лучами;

Питьевой режим должен быть усиленным;

Не переедать и не создавать дополнительную нагрузку на организм в целом;

Снизить риск обезвоживания поможет прохладный душ, смачивание лица, рук, ног водой;

Необходимо защитить голову от прямых солнечных лучей (шляпы, панамы, косынки светоотражающих оттенков)

Берегите себя и будьте здоровы!

*Министерство здравоохранения
Забайкальского края
ГУЗ «Краевой центр медицинской
профилактики»*

Опасная жара



*Профилактика
солнечного и теплового
удара*

Аномальная жара и зной уносят жизни людей, а также могут привести к обострению имеющихся заболеваний. Влияние аномальной жары опасно для любого возраста. К высокому риску смертности от высоких температур относятся пожилые люди, дети и младенцы, беременные и лица с хроническими заболеваниями. Необходимо знать, что тепловой и солнечный удар – это не одно и то же.

Солнечный удар – это резкое повышение температуры тела при высокой инсоляции солнечными лучами.

При **тепловом ударе** фактором перегревания является повышенная температура окружающей среды.

Причины солнечного удара:

- Длительное пребывание под прямыми лучами солнца – отдых, прогулки;
- Работы под палящим солнцем;
- Непокрытая головным убором голова;
- Прием некоторых лекарственных средств, снижающих способность к терморегуляции (миорелаксанты);
- Употребление алкогольных напитков;



Основные симптомы солнечного удара:

- Потемнение в глазах;
- Повышение температуры тела;
- Головная боль;
- Понижение или повышение артериального давления;
- Нарушение сердечной деятельности;
- Сильное покраснение лица;
- Тошнота и рвота;
- Сухость во рту, жажда;

