

Единая служба  
спасения



Телефоны обращения  
за помощью:

**103** – Скорая помощь



## Первая помощь

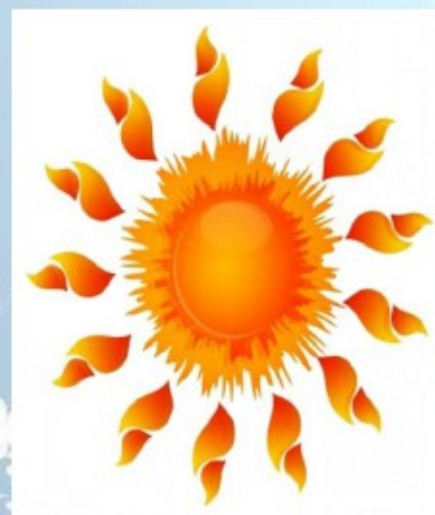
1. Перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение.
2. Уложить на спину, ноги приподнять.
3. Снять одежду, ослабить пояс.
4. Тело обтереть холодной водой.
5. К голове и лбу приложить холодный компресс.
6. Напоить холодной водой



ОГКОУ Вичугская школа – интернат №2

## Памятка

тепловой и солнечный  
удар



Выполнила: Мохова М.А.



*Кто-то любит жару, получает удовольствие от каждого лучика солнца и обожает плавать на пляже.*

*Кто-то ее не выносит, все лето прячется в тени и осенью выделяется в толпе молочно – белым цветом кожи.*

*Но и те, и другие одинаково подвергаются опасности получить удар. Солнечный или тепловой.*

## Солнечный удар

Это острое болезненное состояние, которое возникает из-за перегрева головы прямыми лучами солнца: кровеносные сосуды мозга расширяются, происходит сильный приток крови к голове. В некоторых случаях могут возникать разрывы мелких кровеносных сосудов мозга, что может вызвать нарушения центральной и периферической нервной систем человека.



Солнце, нещадно палящее вашу непокрытую голову или обнаженное тело. Также солнечному удару способствует духота, безветренная погода, переедание, распитие спиртных напитков на пляже. Нежелательно засыпать во время загорания, если боитесь уснуть – попросите отдыхающих рядом разбудить вас.

## Тепловой удар

Это остро возникающее болезненное состояние, вызванное перегревом тела. В результате перегрева усиливаются процессы теплообразования с одновременным уменьшением или затруднением теплоотдачи в организме человека, что вызывает нарушение его жизненных функций.

## Признаки солнечного и теплового удара

- 1.Покраснение лица и кожи тела.
- 2.Резкая слабость.
- 3.Холодный пот.
- 4.Расширение зрачков.
- 5.Одышка.
- 6.Сонливость.
- 7.Сильная головная боль.
- 8.Головокружение, потемнение в глазах (у детей часто сопровождается носовым кровотечением).
- 9.Частый и слабый пульс.
- 10.Высокая температура (до 40 С).
- 11.В тяжелых случаях судороги, потеря сознания.
- 12.Тошнота, рвота.
- 13.Кожа холодная, иногда синюшная.



## Как избежать теплового удара?

- 1.Нужно избегать физической активности в слишком жаркие дни и в часы активного солнца с 11.00 до 16.00.
- 2.Следует защищаться от солнца, надев головной убор, или воспользоваться зонтом.
- 3.Носить одежду светлых тонов из хорошо проветриваемых, натуральных тканей (хлопок, лен, шерсть).
- 4.Не находиться на солнце в период его повышенной активности.
- 5.Пить большое количество жидкости (1,5 – 2 л в день), хорошо утоляют жажду морс, квас и особенно горячий чай.
- 6.Открывать окна, использовать вентиляторы и кондиционеры для поддержания постоянной циркуляции воздуха в закрытых помещениях.
- 7.Следует избегать переедания.
- 8.Не рекомендуется употреблять алкоголь.

