***Памятка Тепловой и солнечный удар***



Ча­ще все­го стра­да­ют лю­ди ос­лаблен­ные, стра­да­ющие сер­дечно-со­судис­ты­ми за­боле­вани­ями,  по­выше­ни­ем ар­те­ри­аль­но­го дав­ле­ния, за­боле­вани­ями  щи­товид­ной же­лезы,  ожи­рени­ем, по­жилые и де­ти. Сол­нечный удар мо­жет про­изой­ти как во вре­мя не­пос­редс­твен­но­го пре­быва­ния под пря­мыми сол­нечны­ми лу­чами, так и спус­тя 6-8 ча­сов пос­ле это­го. В ре­зуль­та­те пе­рег­ре­ва все­го ор­га­низ­ма не­ред­ко мо­жет слу­чить­ся теп­ло­вой удар, ко­торый про­яв­ля­ет­ся поч­ти так же, как и сол­нечный. Что­бы убе­речь­ся от сол­нечно­го и теп­ло­вого уда­ра не­об­хо­димо соб­лю­дать нес­коль­ко нес­ложных пра­вил:

1. По воз­можнос­ти не вы­ходи­те из до­ма с 11 до 17 ча­сов дня.

2. Но­сите одеж­ду из на­тураль­ных тка­ней ( хло­пок, лен и др.).

3. Обя­затель­но прик­ры­вай­те го­лову лег­кой, свет­лой шля­пой, па­намой, ша­поч­кой с ко­зырь­ком, ко­сын­кой. Гла­за за­щищай­те тем­ны­ми оч­ка­ми.

4. Соб­лю­дай­те пра­виль­ный питьевой ре­жим; не­ог­ра­ничен­ное,   бес­по­рядоч­ное  питье  не толь­ко не уто­ля­ет жаж­ды, но и пе­рег­ру­жа­ет серд­це. Луч­ше все­го пить под­кислен­ный чай, квас, со­ки, ми­нераль­ную во­ду. При вы­ходе из до­ма бе­рите во­ду с со­бой.

5. Ис­поль­зуй­те кре­ма с солн­це­защит­ным фак­то­ром, это не дань мо­де, а не­об­хо­димость.

6. Пос­ле пре­быва­ния на солн­це по­лез­но ис­ку­пать­ся, при­нять душ или сде­лать влаж­ное об­ти­рание.

7. Не на­ходи­тесь на  солн­це  на  го­лод­ный же­лудок и сра­зу пос­ле еды.

**Симп­то­мы теп­ло­вого и сол­нечно­го уда­ра:**

- на­рас­та­ющая вя­лость, ощу­щение ус­та­лос­ти, го­лов­ная боль, жаж­да;

- го­ловок­ру­жение, шум в ушах, бо­ли во всем те­ле, уча­щен­ный пульс и ды­хание ,иног­да по­яв­ля­ют­ся тош­но­та и рво­та, уси­лива­ет­ся по­то­от­де­ление, мо­жет быть но­совое кро­воте­чение;

- сер­дечная сла­бость и вы­ражен­ные расс­трой­ства ды­хания, по­теря соз­на­ние;

- иног­да мо­гут быть су­доро­ги, бред, гал­лю­цина­ции.

Ха­рак­терный приз­нак тя­желой сте­пени пе­рег­ре­вания — прек­ра­щение по­то­от­де­ления. Ес­ли не ока­зать че­лове­ку пер­вую по­мощь, мо­жет нас­ту­пить ос­та­нов­ка ды­хания и серд­ца!

**Пер­вая по­мощь при сол­нечном и теп­ло­вом уда­ре:**

Уме­ние ока­зать пер­вую по­мощь при теп­ло­вом и сол­нечном уда­ре мо­жет спас­ти жизнь пост­ра­дав­шим. Глав­ное, не рас­те­рять­ся и де­лать все быст­ро и пра­виль­но! Не­об­хо­димо:

- пе­ренес­ти пост­ра­дав­ше­го в прох­ладное мес­то, уло­жить на спи­ну, при­под­няв нем­но­го но­ги, ос­во­бодить от одеж­ды, обес­пе­чить ему пол­ный по­кой и дос­та­точ­ный дос­туп све­жего воз­ду­ха;

- ес­ли че­ловек в соз­на­нии, дать вы­пить креп­ко­го чаю или хо­лод­ной во­ды, луч­ше слег­ка под­со­лен­ной (0,5 чай­ной лож­ки со­ли на 0,5 л во­ды);

- смо­чить го­лову хо­лод­ной во­дой или по­ложить на нее хо­лод­ное влаж­ное по­лотен­це.

В тя­желых слу­ча­ях пост­ра­дав­ше­го мож­но обер­нуть прос­ты­ней, смо­чен­ной в хо­лод­ной во­де, ли­бо прос­то об­лить во­дой, но де­лать это сле­ду­ет ос­то­рож­но и не дли­тель­но (тем­пе­рату­ра те­ла пост­ра­дав­ше­го не долж­на быть ни­же 38 гра­дусов). Ес­ли есть воз­можность, на го­лову, па­ховые, под­ко­лен­ные и под­мы­шеч­ные об­ласти, где сос­ре­дото­чено мно­го кро­венос­ных со­судов, по­ложить лед или бу­тыл­ки с хо­лод­ной во­дой.

При теп­ло­вом и сол­нечном уда­ре пост­ра­дав­ше­го не­об­хо­димо дос­та­вить в бли­жай­шее ле­чеб­ное уч­режде­ние, а к по­теряв­ше­му соз­на­ние че­лове­ку сроч­но выз­вать бри­гаду «ско­рой по­мощи», по­тому что та­кое сос­то­яние предс­тав­ля­ет ре­аль­ную уг­ро­зу для жиз­ни.