

**Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение**

**Первая помощь**

* **В жаркие дни при большой влажности желательно выходить на открытый воздух до 10 - 11 часов дня, позже возможно пребывание в зеленой зоне в тени деревьев.**
* **Выходить из помещения только в головном уборе.**
* **Основной прием пищи перенести на вечерние часы, ограничить употребление жирной и белковой пищи.**
* **Не употреблять спиртных напитков.**
* **Носить легкую, свободную одежду, способствующую постоянному испарению пота.**
* **Ограничить употребление косметических средств и кремов, препятствующих нормальному функционированию кожных покровов.**

**Уложить его на спину, голову приподнять**

**Снять одежду, ослабить пояс**

**Телефоны обращения за помощью:**

**Тело обтереть холодной водой, обернуть влажной простыней**

**Единая служба спасения**

**Как избежать солнечного и теплового удара?**

**Напоить**

**холодной водой**

**К голове и лбу приложить холод**



***Памятка разработана коллективом
Учебно-методического центра
по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Нижегородской области
имени Маршала Советского Союза
В.И. Чуйкова***

******

**Оказание первой помощи при тепловом
и солнечном ударах**



**г. Нижний Новгород**

**Солнечный удар**

**это болезненное состояние, расстройство работы головного**

**мозга вследствие продолжительного воздействия солнечного**

**света на не покрытую**

**поверхность**

**головы**.

 ****

 **Солнечный удар характеризуется приобретением телом тепла большего, чем то, которым организм в состоянии управлять и охлаждать должным образом.**

**Последствия такого удара могут быть очень серьезными, угрожая даже остановкой сердца.**

**Солнечный удар очень опасен по своей степени влияния, в первую очередь, на нервную систему.**

****

**Степени солнечного удара**

**При легкой степени поражения появляется головная боль, кожа сухая и красная, беспокоит слабость, иногда – тянущие боли в мышцах, сердцебиение.**

**При средней степени тяжести присоединяется тошнота и рвота, заторможенность, может развиться обморок. Такие пострадавшие нуждаются в помощи, особенно если они относятся к группе риска: артериальная гипертензия, аномалии сосудов головного мозга (например, аневризма), сахарный диабет, пожилой возраст значительно увеличивают риск осложнений.**

**При тяжелой степени температура поднимается до 40 градусов и выше, больной оглушен, может даже находиться в коме, или наоборот, появляется возбуждение и бред, давление снижено, пульс – до 140 в минуту, дыхание аритмичное, могут начаться судороги. В этом случае промедление с оказанием помощи может стоить больному жизни.**

**Тепловой удар**

**это симптомокомплекс, возникающий вследствие сильного перегрева организма.**

**Что вызывает тепловой удар**

**Длительное нахождение в условиях**

**повышенных**

**температур;**

 **Отсутствие**

**или плохое**

**кондиционирование воздуха;**

 **Пребывание**

**под прямым солнечным светом в случае солнечного удара; Плохая приспособительная реакция**

**организма на повышение температуры внешней среды;**

 **Чрезмерное укутывание маленьких детей.**

 **Тепловой удар может случиться как в жаркую погоду, так и в условиях повышенной температуры в бане, сауне, жарком цехе, транспорте и т.д.**

 **Тепловой удар коварнее и опаснее солнечного из-за того, что человек не всегда может связать свое состояние с перегревом, а при солнечном ударе все очевидно.**

**Симптомы :**

 **удара**

* **Покраснение кожных покровов;**
* **Кожные покровы холодные на ощупь, иногда с синюшным оттенком;**
* **Слабость, сонливость;**
* **Помутнение сознания, одышка;**
* **Холодный пот, сильная головная боль и головокружение;**
* **Расширение зрачков, потемнение в глазах; Учащение и ослабление пульса;**
* **Высокая температура (до 40 С);**
* **Тошнота, рвота, боли в животе;**
* **Задержка мочеиспускания;**
* **Шаткость походки;**
* **В тяжелых случаях: судороги, потеря сознания.**