



ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ!

ПРОФИЛАКТИКА, ПРИЗНАКИ И ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОМ И СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ



Жаркое лето несет с собой не только море радостей, но и массу неприятных сюрпризов. **СОЛНЕЧНЫЕ И ТЕПЛОВЫЕ УДАРЫ** – одни из главных опасностей летнего сезона.



ПРОФИЛАКТИКА ТЕПЛООВОГО И СОЛНЕЧНОГО УДАРА

Старайтесь избегать пика солнцепека, особенно, если вы входите в группу риска. В самые жаркие часы с 11.00 до 15.00 проводите в тени;
употребляйте больше жидкости, пейте простую воду без газа;
следите за питанием, старайтесь не употреблять соленую и жирную пищу. Отдайте предпочтение фруктам, овощам, нежирному мясу, или рыбе (в небольшом количестве);
во время пребывания на солнце носите головные уборы: шляпу, кепку, панаму. Они смогут защитить голову от перегрева;
носите легкие, удобные вещи из натуральных материалов. Выбирайте одежду светлых тонов, поскольку они отражают свет.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ТЕПЛООВОГО УДАРА:

общая слабость, сонливость;
головная боль, головокружение;
повышение температуры тела;
покрасневшая горячая сухая кожа;
учащенный слабый пульс, переходящий в аритмию;
учащенное поверхностное дыхание.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА:

покрасневшая кожа, пузыри;
сильная головная боль, головокружение;
тошнота, рвота;
учащенный пульс, нарушается деятельность сердца.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Переместите пострадавшего в прохладное место.
Дайте пострадавшему охлажденной воды или напитка.
Расстегните стесняющую одежду.
Снимите одежду, пропитанную потом.
Приложите к коже прохладные мокрые компрессы, для охлаждения кровеносных сосудов. Обмахивайте пострадавшего чем-нибудь, чтобы обеспечить вентиляцию.
Опасность солнечного и теплового удара заключается в том, что ее симптомы появляются не сразу, а ближе к вечеру, после того как человек провел некоторое время под лучами солнца. Симптомы могут развиваться крайне быстро.



ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ - 112