

**Помните! Болезненное состояние легче предупредить, не пренебрегайте мерами профилактики:**

- в жаркие дни одевайтесь в легкую хлопчатобумажную одежду, носите панамы, шляпы, косынки и т.п.;
- избегайте длительного воздействия прямых солнечных лучей на непокрытую голову или тело;
- чередуйте отдых на песке с купанием;
- не засыпайте на пляже, не злоупотребляйте жирной пищей, замените ее свежими овощами и фруктами, больше пейте воды и соков;
- не совершайте в жаркое время дня длительных экскурсий и походов.



МУЗ « Медицинский информационно-аналитический центр»

г.Новосибирск

## ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВЫХ И СОЛНЕЧНЫХ УДАРАХ



2009 г.

## Причины:

---

- перегревание тела при длительном воздействии высокой температуры;
- усиленная физическая нагрузка в помещениях с высокой температурой и влажностью воздуха;
- нахождение при высокой температуре в синтетической, прорезиненной одежде;
- переутомление, длительные походы в жаркую погоду;
- длительное пребывание под прямыми лучами солнца без головного убора (панамы, шляпы и т.п.), переизбыток, распитие спиртных напитков на пляже.

## Основные признаки:

---

- общая слабость, вялость, головная боль;
- шум в ушах, головокружение;
- сильная жажда;
- тошнота, рвота;
- подъем температуры;
- в тяжелых случаях может быть потеря сознания, нарушение дыхания и сердечной деятельности.

## Первая помощь:

---

- немедленно перенесите пострадавшего в холодное помещение или в тень, уложите на спину с приподнятой головой;
- освободите от мешающей нормальному дыханию одежды;
- к голове, а также на области крупных сосудов нужно наложить компресс из смоченного в холодной воде полотенца;
- оберните тело мокрой простыней или опрыскайте холодной водой;
- внутрь дают обильное холодное питье;
- при обморочном состоянии подносят к носу вату, смоченную в нашатырном спирте, который есть в любой автомобильной аптечке;
- в тяжелых случаях, если дыхание остановилось, а пульс не прощупывается, необходимо немедленно приступить к проведению искусственного дыхания и непрямого массажа сердца;
- вызовите скорую помощь.

