

# СОЛНЕЧНЫЙ УДАР: КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ

Наконец-то пришла пора отпусков, моря и солнца. Мы так долго ждали этого тепла, что теперь можем в спешке забыть о самом главном - здоровье. Конечно, солнечные ванны и холодное море - это прекрасно, но в теплой неге очень просто не уследить за временем и получить солнечный удар.

365

## 02

Если что-то из одежды мешает человеку получать кислород, устранить это (ослабить ремень, снять обувь и т. д.). Вызвать врача или скорую помощь.

## 01

Аккуратно положить пострадавшего в прохладное темное место, которое проветривается

## 03

Смочи салфетку или полотенце и положи больному на голову, шею и в паховую область. Не пытайся погрузить его в водоем или ванную с холодной водой.

## 04

Если пострадавший не приходит в себя уже более 3-5 минут, перевернуть его на бок и зафиксировать в таком положении.



### СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА

- Усталость и вялость, боли в теле.
- Головная боль, головокружение, шум в ушах.
- Сильная жажда и потоотделение (или его полное отсутствие при тяжелом случае).
- Тошнота и рвота.
- Расстройства дыхания, судороги и галлюцинации.

Если хотя бы несколько пунктов совпадают, нужно действовать немедленно, иначе последствия могут быть плачевными, вплоть до летального исхода. Старайся не теряться и не совершать необдуманных действий, чтобы не навредить больному.

## 05

При судорогах и галлюцинациях обернуть человека от травм.

## 06

Напоить прохладной водой, если больной пришел в сознание.

# ТЕПЛОВОЙ УДАР



В ОСОБОЙ ГРУППЕ  
РИСКА - ДЕТИ

## СИМПТОМЫ



головная  
боль



слабость



коматозное  
состояние  
или судороги



температура  
тела выше  
40°C



летаргия  
(болезненное  
вялое состояние)



потеря ориентации,  
возбуждение и  
спутанность сознания



тахикардия,  
учащенный  
пульс

## профилактика



одевайте  
детей  
в легкую  
одежду



избегайте  
поездки с детьми  
на автомобиле  
без кондиционера



давайте  
ребенку пить  
много жидкости



ограничивайте  
время пребывания  
ребенка на солнце



чаще  
обливайте  
ребенка водой

# Осторожно, солнце!

Как уберечься в жару, распознать солнечный или тепловой удар и что делать, если удар все-таки случился

## Как распознать тепловой или солнечный удар

### Тепловой удар

- Расстройство сознания
- Расширение зрачков
- Носовые кровотечения
- Сильные головные боли
- Потемнение в глазах
- Головокружение
- Рвота, жажда
- Одышка
- Учащенный пульс
- Тошнота
- Покраснение лица

- Повышение температуры (более 39,6°C)
- Мышечные боли
- Сухая, горячая кожа

### Солнечный удар

## Что делать, если рядом с вами человек потерял сознание



1  
Вызвать «Скорую помощь»



2  
Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение



3  
Снять одежду, ослабить пояс



4  
Тело обернуть холодной водой или обернуть влажной простыней



5  
Приложить холодный компресс к голове



6  
Напоить холодной водой

## Как облегчить состояние в период жары

### Еда



Не рекомендуется употреблять в пищу большое количество мороженого, есть калорийную, жирную и тяжелую пищу, продукты, содержащие скоропортящиеся ингредиенты (пирожные с кремом и т.д.), а также грибы, т.к. даже съедобные виды в жару накапливают ядовитые вещества



Рекомендуется есть холодные, но не ледяные супы, рыбу, нежирное мясо, фрукты и овощи (обязательно тщательно мыть в проточной воде с мылом)

### Напитки



Чай черный и зеленый (не пить на ночь – тонизирует)



Негазированная минеральная вода



Несладкие соки (грейпфрутовый, яблочный, томатный), разведенные водой в пропорции 1:1



Сухое красное вино, разведенное водой в пропорции 1 часть вина на 2 части воды

### Одежда

Светлых тонов из натуральных тканей. Обязателен головной убор, для женщин – накидка из легкой натуральной ткани, прикрывающая открытые плечи

### Общие рекомендации

- По приходу домой промыть нос спреем, содержащим морскую воду, прополоскать рот, принять прохладный душ
- Принимать поливитамины, содержащие минералы
- Употреблять кислородные коктейли или кислород из баллончиков
- Ложиться спать пораньше

### Режим купания

20 мин. на берегу – 10 мин. в воде (входить в воду постепенно)

Ни в коем случае не купаться после употребления спиртных напитков, т.к. вне зависимости от степени физической подготовки возможны судороги и спонтанная остановка сердца

# КАК ВЫЛЕЧИТЬ СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ



Прохладный душ или ванна



Безрецептурные обезболивающие



Противовоспалительная мазь на основе гидрокортизона



Чистая вода для обильного питья



Сметана, кефир, простокваша



Прохладный отвар ромашки



Использовать средства на основе спирта



Использовать обычные моющие средства



Смазывать ожоги жирной косметикой или маслами



Выходить на солнце



Протыкать волдыри, срывать обгоревшую кожу



нельзя



можно

# КАК ОТ ТЕПЛООВОГО УДАРА СПАСТИСЬ

## ОДЕЖДА



Головной убор (соломенная шляпа, ланана, ветка)



Сарафаны из натуральных тканей светлых тонов



Зонты или навесы – во избежание солнечных ожогов

## ПИТАНИЕ

Рекомендации: ограничить употребление жирной и богатой белком пищи

Слегка охлажденные первые блюда (супы, бульоны)

Рыба

Фрукты и овощи

Нежирное мясо

## НАПИТКИ (2-3 литра в день)

Рекомендации: не употреблять алкогольные напитки

Негорячий черный и зеленый чай

Сок, разведенный водой в пропорции 1:1

Минеральная вода

Кислородные коктейли

Морсы

Рисовый или овсяный отвар

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Избегать послеполуденного солнца
- Не заниматься физическими нагрузками
- Пить больше жидкости
- Использовать увлажняющий спрей для носа
- Женщинам ограничить использование косметических средств
- Принимать витамины
- Выходить на воздух в прохладные утренние часы

# Правила жизни в жару



Отказаться от алкоголя и меньше курить



Не оставлять кондиционер включенным слишком долго – велик риск заболеть.



Не показываться на солнце в самое жаркое время – с 11 до 16



Пить воду по 2-2,5 литра



Есть больше овощей и фруктов



Не принимайте слишком холодный душ - перепад температур может ухудшить самочувствие.



Надеть головной убор из хлопка, льна и других натуральных тканей. Носить легкую и светлую одежду



Снизить физическую активность. Выходить на пробежку в вечернее время или ранним утром



Выйти на работу пораньше, пока жара не поднялась.

Summer

НЕЛЬЗЯ

5  
ВЕЩЕЙ,  
КОТОРЫЕ  
В ЗНОЙ  
ДЕЛАТЬ:

НАДО

### УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ И КУРИТЬ

После них организм более чувствителен к высокой температуре

### ПИТЬ КОФЕ

Ограничьтесь одной чашкой в день, кофеин обезвоживает

### ЕСТЬ СОЛЕНое И СЛАДКОЕ

Эта еда вызывает жажду, дающую нагрузку на почки

### ПЕРЕУТОМ- ЛЯТЬСЯ

Не занимайтесь активным спортом при t выше 25°C. Нервное перевозбуждение тоже усиливает риск теплового удара

### НОСИТЬ СИНТЕТИКУ

Тело не «дышит» из-за парникового эффекта

### ПИТЬ ВОДУ

Выпивать не менее 2 литров теплой воды в день

### НЕ ПЕРЕЕДАТЬ

Есть легкие блюда, много овощей, фруктов

### ИЗБЕГАТЬ СОЛНЦА

Избегать длительного пребывания на солнце, особенно с 11 до 16 часов

### ДУШ

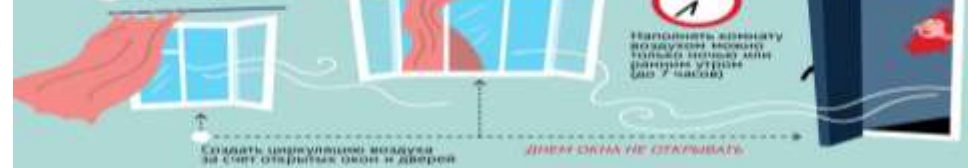
Чаще принимать душ или делать компрессы из льда на виски и затылок

### УБОРКА

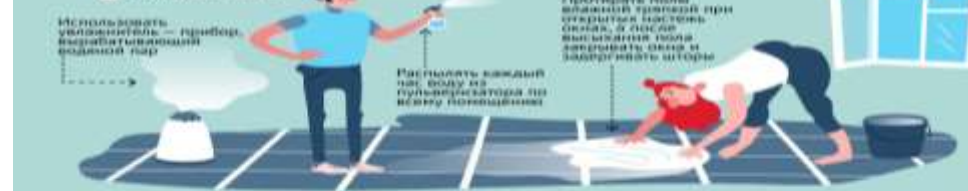
Влажная уборка – минимум раз в день. Используйте увлажнители воздуха

# Как охладить квартиру в жаркую погоду?

## 1. Проветривание



## 2. Увлажнение



## 3. Вентилятор



## 4. Шторы



## 5. Влажная ткань



## 6. Убрать изделия на веревки



## 7. Отключить технику








## 8. Охладить помещение для сна





**Аномальная жара негативно влияет на здоровье человека. Чтобы избежать ее последствий и максимально сохранить своё здоровье, соблюдайте рекомендации**

-  Не выходите на улицу во время максимальной солнечной активности с 11 до 17 часов. Одевайтесь в просторную светлую одежду из натуральных тканей, не забудьте головной убор и бутылочку с водой!
-  Необходимо пить от 1,5 до 3 литров жидкости в день. Не употребляйте алкоголь, в том числе и пиво, а также сладкие газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме!
-  Питаться в жаркую погоду необходимо меньше, но чаще. Исключите из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда!
-  Уменьшите физические нагрузки (по возможности)!
-  При появлении симптомов теплового и солнечного удара (слабость, головокружение, головная боль, тошнота) пострадавшего необходимо уложить в прохладном месте, на голову - холодный компресс, дать обильное питье и вызвать бригаду скорой помощи.

**Хорошего Вам самочувствия и удачной погоды!**



ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»

398042, г. Липецк, 9 микрорайон 17

T/ф (4742) 31-06-79;

E-mail: medprof@lipetsk.ru

www.yazdorov-48.ru

