

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР



Долгое пребывание на солнце с непокрытой головой может привести к солнечному удару!

Признаки: сонливость, повышение температуры, возможен обморок.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ:

- Перейти в прохладное место;
- Принять положение полусидя или лежащее положение на правом боку;
- Протереть лоб и тело холодным мокрым полотенцем;
- Пить как можно больше прохладной воды.

ПРОФИЛАКТИКА:

Ограниченное время пребывания на улице в жаркий день. Для прогулок благоприятны тенистые парки и скверы. Не забывать о головном уборе. Избегать прямых солнечных лучей.

ТЕПЛОВОЙ УДАР



Отличие теплового удара от солнечного в том, что он может случиться даже в прохладную погоду. Причина теплового удара – перегрев организма.

ПРИЗНАКИ ТЕПЛОВОГО УДАРА:

Смена настроения, вялость, может резко подскочить температура, появиться носовое кровотечение, темнеет в глазах, появляется шум в ушах, тошнота, головокружение.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

- Перейти в прохладное помещение или в тень;
- Освободиться от стесняющей одежды;
- Выпить прохладной воды или чая;
- Обеспечить доступ свежего воздуха (вентилятор, кондиционер);
- Снизить температуру с помощью обтирания прохладной водой или облить прохладной водой из шланга, бутылки и др.;
- Приложить к голове пузырь со льдом, сделать холодные компрессы на область паха и подмышек.