

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Тепловой и солнечный удар

Чрезмерное пребывание на солнце вредно всем: его лучи могут вызвать значительные ожоги кожи, особенно у детей, перегревание, солнечный и тепловой удар.

Пребывание на солнце с непокрытой головой приводит к резкому перегреву головного мозга и возникновению такого довольно опасного состояния, как солнечный удар. При этом солнечный удар может произойти как во время непосредственного пребывания под прямыми солнечными лучами, так и спустя 6-8 часов после этого. В результате перегрева всего организма нередко может случиться тепловой удар, который проявляется почти так же, как и солнечный. Вначале для теплового и солнечного удара наиболее типичны такие симптомы, как нарастающая вялость, ощущение усталости, головная боль, жажда. Затем к ним присоединяются головокружение, шум в ушах, боли во всём теле, иногда появляются тошнота и рвота, усиливается потоотделение, может быть носовое кровотечение.

Способствуют перегреванию не только высокая температура и влажность воздуха, но и слишком плотная, плохо пропускающая воздух одежда, физическое перенапряжение, употребление алкоголя, переедание.

Очень важно оказать первую помощь при солнечном и тепловом ударе. Для этого пострадавшего нужно сразу же перенести в прохладное место, уложить на спину, приподняв немного ноги, освободить от одежды, обеспечить ему полный покой и достаточный доступ свежего воздуха. Если человек в сознании, дать выпить крепкого чая и холодной воды, лучше слегка подсоленной (0,5 чайной ложки соли на 0,5 л воды). Затем смочить голову холодной водой или положить на неё холодное влажное полотенце.

При улучшении общего состояния пострадавшего нужно поскорее доставить в ближайшее лечебное учреждение, а к потерявшему сознание человеку срочно вызвать бригаду «скорой помощи», потому что такое состояние представляет реальную угрозу для жизни.

Умение оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударе может спасти жизнь пострадавшим. Главное, не растеряться и делать всё быстро и правильно!