

## Памятка

### Тепловой и солнечный удар

Тепловой удар может случиться как в жаркую погоду, так и в условиях повышенной температуры в бане, сауне, жарком цехе, транспорте и т.д.

Солнечный удар – это разновидность или частный случай теплового удара, возникающий из-за воздействия прямых солнечных лучей. Вследствие перегрева возникает расширение сосудов головы, соответственно, увеличивается приток крови к этой области.

#### Признаки теплового удара:

- Слабость, усиливающаяся головная боль;
- Повышение температуры тела;
- Признаки расстройства пищеварительной системы;
- Синюшный оттенок кожного покрова;
- Усиленное потоотделение;
- Частый и слабый пульс.



#### Первая помощь:

При признаках теплового или солнечного удара вызовите врача.

До прибытия врача пострадавшего уложите в тени или прохладном помещении, снимите стесняющую одежду. К голове, боковым поверхностям шеи, подмышечным и паховым областям приложите емкость со льдом (водой), укутайте пострадавшего мокрой простыней, дайте обильное питье (подсоленную холодную воду, холодный чай, кофе). Для возбуждения дыхания пострадавшего похлопайте по лицу полотенцем (платком), смоченным в холодной воде, дайте вдохнуть нашатырный спирт, кислород, разотрите тело. До прибытия врача дайте чайную ложку кордиамина, 1-2 ампулы 10% раствора кофеина (внутрь).

Если дыхание затруднено или прекратилось, сделайте искусственное дыхание.