

Как уберечься от теплового удара

«Золотые правила», которые помогут уберечься от теплового удара:

- В жару стоит надеть головной убор
- Необходимо стараться больше времени находиться в тени
- Страдающим ишемической болезнью сердца с 12:00 до 16:00 лучше находится в помещении. В это время очень высокая активность солнца
- Одеваться нужно легко, в одежду из хлопчатобумажных тканей
- Нужно восполнять дефицит влаги: пить минералку без газов, зелёный и травяной чай

Первые признаки теплового и солнечного удара

Вначале для теплового и солнечного удара наиболее типичны такие симптомы, как:

- нарастающая вялость,
- ощущение усталости,
- головная боль,
- жажда.

Затем к этим симптомам могут присоединяются:

- головокружение,
- шум в ушах,
- боли во всем теле,
- иногда появляются тошнота и рвота,
- усиливается потоотделение,
- может быть носовое кровотечение.

Человек может терять сознание, В некоторых случаях могут быть судороги, иногда начинается бред, появляются галлюцинации. Характерный признак тяжелой степени перегревания - прекращение потоотделения. Если в этот момент не оказать человеку первую помощь, может наступить смерть.

Первая помощь

Очень важно оказать первую помощь при солнечном и тепловом ударе. Для этого пострадавшего нужно сразу же:

1. Перенести в прохладное место, уложить на спину, приподняв немного ноги, освободить от одежды, обеспечить ему полный покой и достаточный доступ свежего воздуха.
2. Если человек в сознании, дать выпить крепкого чаю или холодной воды, лучше слегка подсоленной (0,5 чайной ложки соли на 0,5 л воды).
3. Затем смочить голову холодной водой или положить на нее холодное влажное полотенце. В более тяжелых случаях пострадавшего можно обернуть простыней, смоченной в холодной воде, либо просто облить водой, но делать это следует осторожно и не длительно (температура тела пострадавшего не должна быть ниже 38 градусов).
4. 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.