

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЖАРУ

## ОСТОРОЖНО! СОЛНЦЕ!



Солнечному и тепловому ударам наиболее подвержены дети и люди, страдающие заболеваниями сердца, сосудов и желез внутренней секреции

теплого удара — СИМПТОМЫ — солнечного удара

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Сильные головные боли

Потемнение в глазах

Головокружение

Тошнота

Покраснение лица

Расстройство сознания

Расширение зрачков

Носовые кровотечения

Рвота, жажда

Одышка

Учащенный пульс

Повышение температуры (более 39,6)

Мышечные боли

Сухая, горячая кожа

**ВНИМАНИЕ**

Если рядом с вами человек потерял сознание, не дожидаясь врача, ему необходимо оказать первую помощь

1		Перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение
2		Уложить на спину, ноги приподнять, что улучшит венозный отток
3		Снять одежду, ослабить пояс
4		Тело обтереть холодной водой (обернуть влажной простыней)
5		К голове и лбу приложить холодные компрессы
6		Напоить холодной водой



# Как уберечься от жары



## особо осторожными нужно быть:

- перенесшим инсульт, инфаркт
- страдающим артериальной гипертензией, стенокардией и ишемической болезнью
- набравшим лишний вес
- имеющим заболевания щитовидной железы,
- онкологические заболевания
- беременным и детям



## как избежать дискомфорта в жару:

- выпивать в сутки до 40 мл жидкости в расчете на 1 кг веса
- не пить газированные напитки, кофе и алкоголь
- кушать в одно и то же время не меньше 4-5 раз в день
- утром - белковая пища, вечером - углеводная
- принимать прохладный душ
- пить зеленый чай
- принимать травяные отвары, в частности, мятный
- избегать длительного пребывания на солнце, особенно с 12.00 до 17.00
- носить головные уборы из натуральных тканей



## ТЕПЛОВОЙ удар

### Симптомы

- горячая, сухая, красная кожа
- сильная пульсирующая головная боль
- повышение температуры тела
- головокружение
- слабость и обморок

### Что делать:

- обеспечить доступ воздуха или переместиться в прохладное место
- выпить холодной воды
- ноги поднять выше головы
- на лоб положить холодный компресс
- обернуть пострадавшего простыней, смоченной в холодной воде или облить больного прохладной водой, положить лед на голову



## ТЕПЛОВОЕ перегревание

### Симптомы

- обезвоживание организма
- слабость
- усталость
- головная боль
- тошнота
- рвота
- учащенное дыхание
- раздражительность

### Пострадавшему рекомендуется:

- раздеть
- искупать в прохладной, но не в холодной воде
- напоить водой
- вызвать врача

Источник: Минздрав Беларуси

© Информатика БЕЛТА

## 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.

# 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.

# 05

При судорогах и галлюцинациях обернуть человека от травм.

# 06

Напоить прохладной водой, если больной пришел в сознание.

### 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.



# Осторожно! Солнце!



теплового  
удара

## Симптомы

солнечного  
удара

РАССТРОЙСТВО СОЗНАНИЯ  
 РАСШИРЕНИЕ ЗРАЧКОВ  
 НОСОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ  
 РВОТА, ЖАЖДА  
 УЧАЩЕННЫЙ ПУЛЬС  
 ПОВЫШЕНИЕ  
 ТЕМПЕРАТУРЫ (ВЫШЕ 39,6)  
 МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ  
 СУХАЯ, ГОРЯЧАЯ КОЖА



СИЛЬНЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ  
 ПОТЕМНЕНИЕ В ГЛАЗАХ  
 ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ  
 ТОШНОТА  
 ПОКРАСНЕНИЕ ЛИЦА

Если рядом с вами человек потерял сознание, не дожидаясь врача, окажите ему первую медпомощь!



## Первая помощь

1

Перенести пострадавшего в прохладное место

2

Уложить на спину, приподнять ноги

4

Приложить к голове холодный компресс

3

Обтереть холодной водой

5

Напоить водой



# Будьте осторожны на солнце!



## Тепловой удар:

- расстройство сознания
- расширенные зрачки
- носовое кровотечение
- рвота
- жажда
- одышка
- учащенный пульс
- повышение температуры
- мышечные боли
- сухая, горячая кожа

## Солнечный удар:

- сильные головные боли
- покраснение лица
- головокружение
- потемнение в глазах
- тошнота

## Первая помощь:



перенести пострадавшего  
в тень или прохладное  
помещение

положить на спину,  
голову приподнять



холодной водой:  
• обтереть тело  
• напоить  
• компресс на голову