

В экстренных случаях, когда у пострадавшего отсутствует сознание, дыхание и не определяется пульс, еще до прибытия "скорой помощи" следует немедленно приступить к проведению искусственного дыхания и закрытого массажа сердца.

Проводить их до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения или до прибытия медработника.



Меры безопасности

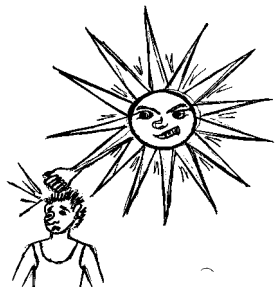
Для того чтобы не пострадать от агрессивного летнего солнца, необходимо:

носить легкий головной убор,

пить как можно больше жидкости, и как можно реже бывать на открытом солнце.

В жару лучше всего жажду утоляют умеренно сладкий чай, охлажденный квас, фруктовые и овощные соки и отвары, слабогазированная минеральная вода и кисломолочные напитки.

А вот холодное пиво, также как и другие алкогольные напитки, в жару пить категорически не рекомендуется. Перегревание усиливает и ускоряет их наркотическое действие - тут и до беды недалеко!



Телефоны для экстренного реагирования

| | |
|--|-----------|
| Пожарно-спасательная служба | 01 |
| Милиция | 02 |
| Скорая помощь | 03 |
| Газовая служба | 04 |
| Оперативный дежурный ГУ МЧС России по Республике Татарстан | 227-46-46 |

Главное управление
МЧС России
по Республике Татарстан

Отдел информационного
обеспечения деятельности
МЧС России

ПАМЯТКА



Действия при оказании
помощи пострадавшим
от теплового
и солнечного удара

Казань

Пребывание человека на солнце, в душном непроветриваемом помещении в течение длительного времени способствует перегреванию и обезвоживанию организма человека, вследствие чего может развиваться тепловой или солнечный удар.

Тепловой удар - остро развивающееся болезненное состояние, обусловленное гипертермией (общим перегреванием организма) и возникающее из-за воздействия внешних тепловых факторов.

Тепловому удару предшествует **тепловое переутомление**, которое распространено среди атлетов, пожарных, строителей, других категорий людей, которые носят тяжелую спецодежду в жарких влажных условиях.



При тепловом переутомлении потеря жидкости при потоотделении не восполняется в достаточной степени, что приводит к снижению объема циркулирующей крови.

Признаками теплового переутомления являются:

сильная жажда, одышка, сердцебиение, головокружение, шум в ушах, учащенные пульс и дыхание, сильное покраснение кожных покровов, повышенная температура тела, мышечная слабость, рвота, иногда бред, галлюцинации.

Если признаки и симптомы теплового переутомления остаются без внимания, организм не в состоянии обеспечить охлаждение тела. Процесс потоотделения прекращается из-за низкого содержания жидкости в клетках организма.

Мозг и другие жизненно важные органы не могут функционировать нормально. Кровяное давление падает, работа сердца и легких слабеет. В результате развивается кислородное голодание, что приводит к тепловому удару.

Получив тепловой удар, человек за короткий период теряет от 10 до 12 литров жидкости, значительное количество водорастворимых витаминов, белков, что приводит к сгущению и перераспределению крови за счет расширения кровеносных сосудов кожи и спазма сосудов внутренних органов.

Признаками теплового удара является потеря сознания, судороги. Лицо становится бледным, синюшным, кожа холодная, покрыта липким потом, пульс нитевидный. Температура тела повышается до 38-40°C.

ТЯЖЕЛЫЙ ТЕПЛОВОЙ УДАР МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СМЕРТИ.

Солнечный удар - тяжелое болезненное состояние организма, наступающее в результате прямого воздействия солнечных лучей на непокрытую голову.



Солнечному, как и тепловому удару, наиболее подвержены люди, плохо переносящие жару, тучные, страдающие заболеваниями сердца и сосудов,

желез внутренней секреции, а также злоупотребляющие алкоголем. Быстро перегреваются маленькие дети, так как в силу возрастных физиологических особенностей терморегулирующая система их организма еще несовершенна.

Признаки солнечного удара. В отличие от теплового при солнечном ударе в первую очередь появляются признаки поражения головного мозга: сильная головная боль, головокружение, учащение или замедление пульса, временное нарушение ориентирования в окружающей обстановке. Затем может последовать помутнение и потеря сознания.

Первая помощь пострадавшему при тепловом и солнечном ударе



перенести пострадавшего в тень, прохладное помещение;

уложить его на спину, придав голове возвышенное положение;

расстегнуть стесняющую одежду или снять ее, расслабить поясной ремень;

обтереть тело пострадавшего холодной водой или обернуть влажной простыней.

наложить холодные компрессы на голову, на лоб и на паховые области;

напоить пострадавшего большим количеством холодной воды (желательно подсоленной) или холодным чаем;

дать, по возможности, настойку валерианы (15 -20 капель на одну треть стакана воды);

дать осторожно понюхать нашатырный спирт для улучшения функции дыхания.

НЕОБХОДИМО ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫЗВАТЬ "СКОРУЮ ПОМОЩЬ"!