

ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТЕПЛОВОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ.

Государственная инспекция по маломерным судам

МЧС России по ХМАО-Югре

- Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален.
- В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.
- Обязательно наденьте головной убор.
- Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день).
- После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.

Симптомы теплового и солнечного удара: покраснение кожи, головокружение, головная боль, тошнота, общая слабость, вялость, ослабление сердечной деятельности, сильная жажда, шум в ушах, одышка, повышение температуры тела, в тяжелых случаях - потеря сознания.

Под воздействием солнечных лучей могут возникнуть ожоги кожи 1-2 степеней. Во избежание ожогов используйте солнцезащитные средства.

Помощь при тепловом ударе:

- Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.
- Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.
- Положите на голову холодный компресс.
- Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.
- Дайте пострадавшему обильное питье.
- При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.
- При необходимости, вызовите врача.