



Осторожно! Солнце!



Солнечный удар – это прямое следствие длительного и (или) очень интенсивного воздействия солнечного излучения на незащищенную поверхность головы.



Тепловой удар – результат общего перегревания организма, в том числе под воздействием солнечных лучей.

Первая помощь



ОГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Костромской области"

- 1 Перенесите пострадавшего в тень или в прохладное помещение. Обеспечить постоянный приток свежего воздуха.
- 2 Уложите на спину, подложив под шею и ноги валик или сумки.
- 3 Ослабьте ворот рубашки, расстегните ремень. Снимите синтетическую одежду с пострадавшего.
- 4 К голове, на шею, к ладоням и в подмышечную область положите холодный компресс.
- 5 Тело оботрите холодной водой, оберните влажной простыней.
- 6 Напите обильно прохладной водой. Внимание! Нельзя давать алкогольные напитки и напитки, содержащие кофеин.
- 7 Наблюдайте за тем, дышит ли пострадавший. Если дыхание отсутствует, начинайте искусственное дыхание. Проверяйте пульс. При остановке кровообращения приступайте к непрямому массажу сердца. В случае нарушения дыхания и/или кровообращения, судорог и стойкого нарушения сознания немедленно вызовите скорую помощь.

