



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Ёлочка» общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением художественно-эстетического развития воспитанников

УТВЕРЖДЕН
заведующий МАДОУ
«Детский сад № 2 «Ёлочка»
Е.М. Рязанцева



Инструкция

Оказание первой помощи при тепловом или солнечном ударе

Тепловой удар или солнечный удар могут вызвать куда более тяжелые последствия, вплоть до остановки сердца.

Перегревание или тепловой удар возникает при высокой температуре окружающей среды и усугубляется высокой влажностью. Тепловой удар случается при усиленном физическом труде в помещениях с высокой температурой и влажностью воздуха (например, в закрытых парниках и теплицах). Также к тепловому удару может привести нахождение в жару в "недышащей" синтетической одежде, и недостаточное употребление жидкости. Из-за этого снижается потоотделение, что, в свою очередь, приводит к перегреванию организма. Особенно подвержены перегреванию лица, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом, гипертонической болезнью, пороками сердца, ожирением, эндокринными расстройствами, вегето-сосудистой дистонией. Кроме того, перегревание легко наступает у новорожденных и детей до 1 года.

Симптомы теплового удара: покраснение, а затем бледность лица. Человек возбужден, затем становится вялым. Появляется холодный пот, иногда зевота, отрыжка, тошнота, расстройство и учащение стула. Могут возникнуть судорожные подергивания мышц лица и конечностей. Опасно то, что тяжелая форма теплового удара развивается внезапно, и, согласно статистики, летальность подобных случаев составляет 20 - 30%.

При оказании первой доврачебной помощи пострадавшего необходимо быстро перенести в прохладное помещение или в тень, положить на спину, подложить под голову подушку или сложенное одеяло, освободить от мешающей нормальному дыханию одежды. Больному дают пить холодную воду, на голову накладывают компресс из смоченного в холодной воде полотенца или салфетки, протирают тело холодной водой. При необходимости можно сделать искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Пострадавшего укладывают в тень без одежды, обтирают холодной водой. К носу можно поднести вату, смоченную нашатырным спиртом или уксусом. Также дается прохладное

питье: часто, небольшими порциями. Обязательно нужно обратиться за квалифицированной помощью к врачу.

Солнечный удар возникает при длительном пребывании без головного убора (панамы, шляпы и т.д.) под прямыми лучами солнца. У получившего солнечный удар появляются шум в ушах, головная боль, тошнота, иногда возникают рвота, головокружение. Часто вместе с солнечным ударом человек получает и ожоги кожи 1-2-й степени.

Первую помощь при солнечном ударе оказывают так же, как и при тепловом ударе. Если образовался ожог, то наносят на пораженное место какой-либо косметический крем, вазелин, можно применить и растительное масло. Ни в коем случае нельзя вскрывать пузыри – во избежание попадания инфекции.