

Қарағанды облысы білім басқармасының
« № 9 арнайы мектеп -интернаты» КММ

КГУ «Специальная школа-интернат №9»
Управления образования Карагандинской области»

Тема : «Как предупредить тепловой и солнечный удар?»

Подготовила медсестра: Батипанова Н.А.

Май -2024г.

Признаки солнечного удара

Определить, что у человека солнечный удар можно по следующим признакам:

апатия;

сильная жажда;

тянущая боль в мышцах;

поднимается температура тела (может достигать 42 С);

покраснение кожи;

кожа горячая на ощупь;

в клинических случаях кожа становится очень сухой;

сильная нарастающая головная боль, гудение в голове;

тошнота, рвота;

учащение пульса;

учащение дыхания;

потеря сознания;

галлюцинации;

судороги.

Последствия солнечного удара могут быть самыми разными, начиная от легкого недомогания в течение нескольких дней, заканчивая развитием хронических заболеваний, например, почечной недостаточности, зашлакованности крови, может проявиться желтуха, повредиться печень. В клинических случаях человек может впасть в кому.

Первая помощь при солнечном ударе

Самое главное правило при оказании первой помощи – действовать очень быстро. Если пострадавший получил легкую степень перегрева, то он быстро придет в себя и вернется в нормальное состояние. В случае сильного перегрева, когда у человека наблюдаются клинические симптомы, от скорости ваших действий зависит, насколько плачевными будут последствия. Минута промедления может стоить человеку жизни.

Как правило, человек, состояние которого близко к солнечному удару, редко адекватно оценивает ситуацию и поэтому не предпринимает никаких защитных мер. Важно, чтобы рядом находился кто-либо, кто сможет распознать в резко ухудшившемся настроении и внезапной головной боли не просто недомогание, а первые симптомы солнечного удара.

Итак, первая помощь при **солнечном ударе** состоит из следующих действий:

Оцените состояние пострадавшего – при легком ударе можно справиться самостоятельно, при тяжелых степенях необходимо вызвать «**Скорую помощь**».

Немедленно переместите пострадавшего в тень или прохладное помещение.

Снимите с человека одежду или ослабьте застёжки – расстегните рубашку, ремень на штанах, развяжите галстук и т. д. Снимите обувь.

Обеспечьте циркуляцию воздуха – включите **кондиционер**, **вентилятор**, обмахивайте лицо и тело пострадавшего опашалом (веер, газета, любой плоский и широкий предмет, одежда).

Важно быстро снизить температуру тела пострадавшего. Для этого можно поместить его в ванну с прохладной водой (не ледяной, иначе организм получит шок!). Если нет возможности переложить человека в ванну, смочите простыню или одежду в холодной воде и оберните ею тело. Меняйте простынь или смачивайте заново, как только она нагреется.

На следующие участки тела положить пакеты со льдом, завернутые в полотенце (замороженные овощи или мясо тоже подойдут): лоб, щеки, ладони, подмышки, паховые складки. Продолжать манипуляции, постоянно измеряя температуру тела пострадавшего – как только она опустится до 38,5 С, организм справится самостоятельно.

При солнечном ударе происходит сильная потеря жидкости, поэтому ее количество нужно восполнить. Давайте пострадавшему пить минеральную воду (можно с газом), слабый солевой раствор, **зеленый чай**, черный сладкий чай с лимоном. Не стоит давать **алкоголь**, **кофе**, энергетические напитки.

Пострадавшему даже после несильного солнечного удара несколько месяцев рекомендуется соблюдать крайнюю осторожность, выходя на солнце, поскольку присутствует предрасположенность к повторению удара.

Профилактика и меры безопасности.

Чтобы никогда не стать жертвой коварного летнего солнца и обезопасить членов семьи, рекомендуется предпринимать меры безопасности, выезжая на пляж, работая на огороде или просто гуляя по городу.

Профилактика солнечного удара заключается в следующем:

Избегайте полуденного времени суток – с 13:00 до 15:00 солнце наиболее активно. В это время не рекомендуется ходить на пляж, заниматься физическим трудом на улице и просто находиться под

солнцем, поскольку вместе с теплом оно «дарит» ультрафиолетовое излучение, вредное в больших количествах.

Носите «правильную» летнюю одежду – она должна быть изготовлена из натуральных хорошо вентилируемых тканей, например, хлопка, льна или шелка. Вещи должны быть свободного покроя, а на голову лучше надеть шляпу с широкими полями, чтобы защитить шею и плечи.

Рекомендуется соблюдать легкую летнюю диету – пить больше жидкости, есть больше фруктов, по возможности исключить из рациона слишком жирную, тяжелую, соленую и копченую пищу. Летом организм теряет больше влаги, чем в другие времена года, поэтому важно этот запас постоянно пополнять. Откажитесь от сладких газированных напитков и замените их молоком – оно гораздо лучше утоляет жажду и быстрее охлаждает организм.

Заведите себе маленький карманный спрей с водой. Очень полезное решение, особенно для тех, кто путешествует или работает в офисе. Обрызгивайте лицо и открытые участки тела, чтобы кожа не испытывала дефицит влаги. Так вы не только защитите себя от гипертермии, но и продлите красоту и молодость.

Не позволяйте детям долго находиться под солнцем, даже в утренние или послеполуденные часы. Малыши не могут рационально оценить свое состояние, поэтому важно исключить малейший риск возникновения солнечного удара. Обязательно надевайте ребенку панаму из легкого хлопчатобумажного материала и следите, чтобы он ее не снимал. Периодически измеряйте температуру (градусник носить на прогулку не обязательно, просто прикладывайте руку ко лбу). Давайте ребенку больше соков, морсов, чая и другой жидкости.