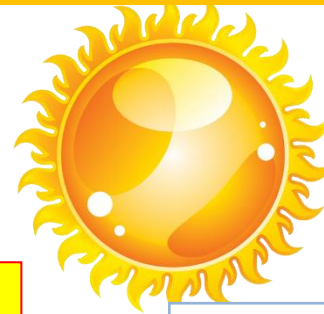




# Осторожно! Солнце!



**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



**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** Напείτε 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.



**Теплового удара**

**Симптомы**

**Солнечного удара**

расстройство сознания

расширение зрачков

носовые кровотечения

рвота, жажда

одышка

учащенный пульс

повышение температуры тела до 40,0°C

судороги

сухая, горячая кожа

сильные головные боли

головокружение

потемнение в глазах

покраснение лица

тошнота

шум в ушах

сонливость

ГУ «Луганский республиканский центр здоровья» Луганской Народной Республики