

# Первая помощь при тепловом и солнечном ударе

**Солнечный удар**- воздействие на организм прямого солнечного излучения

**Тепловой удар** – воздействие на организм высокой температуры окружающей среды.

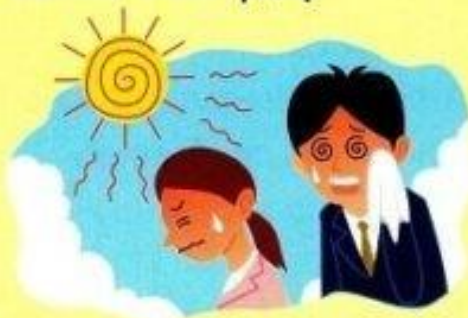
▣ Помощь :

- Поместить пострадавшего в прохладное место, тень;
- снять одежду, уложить приподняв голову;
- приложить ткань (полотенце) смоченное водой;
- напоить прохладной водой.



## ЖАРА? ПОМНИ!

Не находишься продолжительное время на солнце - возможен солнечный удар!



Используй легкую одежду и головной убор из натуральных "дышащих" тканей.



Избегай резких перепадов температуры (резкое погружение в воду после жары, выход из помещения с кондиционером на жару и т.д.)!

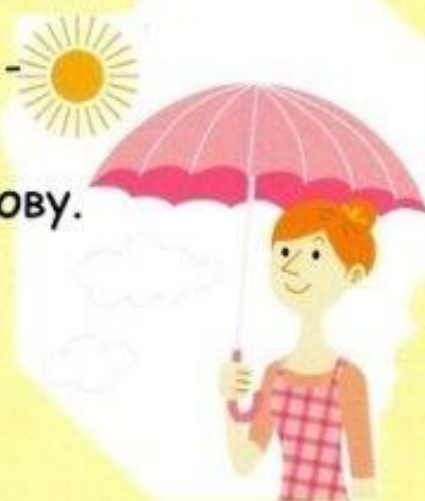
## ЖАРА? ПОМНИ!

Пей больше чистой воды и имей ее запас с собой.



Забудь про горячительные напитки! Алкоголь особенно вреден на жаре!

Ухудшилось самочувствие - найди тень, прохладу, выпей воды, смочи ей голову.



Избегай интенсивных физических нагрузок.

# Солнечный удар (признаки и первая помощь)

теплого удара ← СИМПТОМЫ → солнечного удара



## Первая помощь

-  Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение
-  Уложить на спину, голову приподнять
-  Снять одежду, ослабить пояс
-  Тело обтереть холодной водой (обернуть влажной простыней)
-  На голову и лоб холодные компрессы
-  Напоить холодной водой