ЕДДС М.Р. БЕЗЕНЧУКСКИЙ НАПОМИНАЕТ ЖИТЕЛЯМ РАЙОНА ОСТОРОЖНО! ТЕПЛОВОЙ УДАР!

В связи с сохраняющейся аномально высокой температурой воздуха высока вероятность получения теплового и солнечного ударов.

Тепловым ударом называется тяжелое нарушение жизнедеятельности организма, связанное с его перегревом.

Солнечный удар - болезненное состояние, расстройство работы головного мозга вследствие интенсивного или продолжительного воздействия солнечного света на поверхность головы.

**Причины теплового и солнечного ударов**

• высокая температура окружающей среды, в том числе слишком душная погода и теплая одежда;

• интенсивная изнуряющая физическая нагрузка на организм;

• применение миорелаксантов (анестезиологических препаратов), которые могут стать причиной гипертермического синдрома.

Солнечный удар провоцирует длительное и интенсивное непосредственное воздействие солнечного излучения на организм.

Причиной солнечного удара является исключительно прямое действие солнечных лучей на голову.

Солнечный удар – это проблема, с которой мы можем столкнуться исключительно в летний период времени, в то время как тепловой удар можно получить и закрытом помещении, где низкая влажность и высокая температура воздуха.

***Признаки теплового и солнечного ударов:***

• головокружение;

• головная боль;

• учащенное сердцебиение;

• тошнота;

• холодный пот;

• покраснение кожных покровов лица;

• упадок сил.

В критических случаях человек под действием сильного тепла или солнца может потерять сознание, а температура тела может повыситься до 41°С.

Не все люди в одинаковой степени подвержены опасности получить тепловой или солнечный удар. Существуют предрасполагающие факторы, которые способствуют этому.

***Факторы, способствующие тепловому и солнечному ударам***

• слишком большая масса тела;

• состояние повышенного психоэмоционального напряжения;

• препятствия для рассеивания тепла – слишком плотная одежда, плохо проветриваемые помещения;

• сердечно-сосудистые и эндокринные заболевания;

• проблемы неврологического характера;

• прием некоторых лекарственных средств;

• состояние алкогольного опьянения;

• курение.

**Первая помощь**

При признаках теплового или солнечного удара вызовите врача. До прибытия врача пострадавшего уложите в тени или прохладном помещении, снимите стесняющую одежду. К голове, боковым поверхностям шеи, подмышечным и паховым областям приложите емкость со льдом (водой), укутайте пострадавшего мокрой простыней, дайте обильное питье (подсоленную холодную воду, холодный чай, кофе). Для возбуждения дыхания пострадавшего похлопайте по лицу полотенцем (платком), смоченным в холодной воде, дайте вдохнуть нашатырный спирт, кислород, разотрите тело. До прибытия врача дайте чайную ложку кордиамина, 1-2 ампулы 10% раствора кофеина (внутрь). Если дыхание затруднено или прекратилось, сделайте искусственное дыхание.

**Профилактика теплового и солнечного удара.**

Мерами профилактики, способствующими предотвращению перегревания и, как следствия обезвоживания являются: теневое укрытие от попадания на тело прямых солнечных лучей, установка в помещениях систем кондиционирования, настольных, напольных, настенных вентиляторов, возможность воспользоваться душевой установкой для охлаждения тела и т.п. Одним из самых важных моментов профилактики теплового удара является предотвращение обезвоживания организма, а значит, в жару желательно избегать повышения физической нагрузки, а также усиленных занятий спортом и пить как можно больше жидкости. Однако это не должны быть алкогольные напитки, крепкий чай или кофе. Воду нужно не только пить, но и обтирать мокрыми салфетками (полотенцем) кожу. Выходя на улицу в знойный день, отдайте предпочтение одежде из легких, желательно натуральных, материалов светлых тонов, а также помните о головном уборе. Людям пожилого возраста и детям во время повышенной солнечной активности (12-15 часов) лучше совсем воздержаться от прогулок по свежему воздуху, находиться в это время на пляже вообще не рекомендуется. Прежде чем сесть в салон автомобиля, который стоял под открытым небом в солнечный день, нужно сначала открыть все двери для сквозного проветривания. Помимо большого количества жидкости в жаркие дни нужно есть как можно больше фруктов и овощей.

Будьте внимательны и осторожны!

При возникновении чрезвычайных ситуаций обращайтесь по телефонам: 112, 101, 102, 103, 104; 8 (84676) 2-10-12, 2-11-28, 8-927-001-84-02 (Единая дежурно-диспетчерская служба м.р. Безенчукский).

