

"Летняя" памятка

Лето - прогулки с раннего утра до позднего вечера, много солнца, воды и природы, а еще - стремление малыша узнать, что там, за поворотом и каково на вкус это растение... Радостная пора, требующая от родителей максимальной ответственности и внимания. Специалисты ГОБУЗ "ДОКБ" подготовили для вас информацию, знание которой поможет сохранить волну летнего позитива на год вперед.

Бережем близких от солнечных и тепловых ударов.

Солнечный удар – состояние, которое развивается в результате длительного воздействия солнечных лучей на голову и верхнюю часть шеи в жаркую погоду. Тепловой удар – результат общего перегревания организма, в том числе под воздействием солнечных лучей. При перегревании организм защищается от высокой температуры с помощью повышенного потоотделения. С другой стороны, при этом с потом происходят потери солей и жидкости, что приводит к повышению температуры тела и еще большему перегреванию. Дети и лица пожилого возраста более склонны к солнечному и тепловому удару. Нередко солнечный удар возникает вместе с тепловым ударом. Механизм возникновения, процессы, происходящие в организме, и мероприятия первой помощи при солнечном и тепловом ударе практически не отличаются.

Причиной теплового удара является высокая температура окружающей среды, особенно в сочетании с большой влажностью и чрезмерной физической активностью. Если это происходит под воздействием солнечных лучей, возникает солнечный удар. Тепловой удар может возникнуть не только на солнце, но и в тени, а также в помещении или автомобиле, если они нагреты солнцем и плохо проветриваются. Также перегреву организма способствует тесная синтетическая одежда.

Симптомы солнечного и теплового удара:

Тошнота, рвота, головная боль, вялость, зевота, сонливость, покраснение лица, повышение температуры тела, шум в ушах, потемнение в глазах, учащение дыхания, сердцебиения, слабость, головокружение,. При солнечном ударе могут быть ожоги кожи. В тяжелом случае возможны обмороки и судороги.

Первая помощь при солнечном и тепловом ударе:

Укрыть пострадавшего от солнечных лучей, вывести его из душного, жаркого помещения на свежий воздух. Придать пострадавшему полусидячее положение. Расстегнуть стесняющую одежду пострадавшего, снять синтетическую одежду. Дать понюхать ватный тампон, смоченный нашатырным спиртом. Сделать примочки из ткани, смоченной прохладной водой, на область головы, груди, шеи.

Дать пострадавшему обильное питье комнатной температуры – сок, воду, компот. Давать пить пострадавшему ледяные жидкости нельзя.

При судорогах постараться сделать так, чтобы пострадавший не получил травм (убрать выступающие и острые предметы), уложить его на ровную поверхность, повернуть голову на бок. Если температура тела пострадавшего выше 39С у взрослых и выше 38С у детей, можно принять один из жаропонижающих препаратов (гипертермия). Наблюдать за тем, дышит ли больной. Если дыхание отсутствует, начинать искусственное дыхание. Проверять пульс. При остановке кровообращения приступать к непрямому массажу сердца. При потере сознания, но наличии у пострадавшего пульса и дыхания, уложить его в правильное положение, которое позволит свободно дышать и предупредит

возможность удушья или вдыхания рвотных масс. Таким положением является положение лежа на животе, голова на бок. Оно необходимо пострадавшему только в том случае, если у него есть пульс и сохранено дыхание.

В случае нарушения дыхания и (или) кровообращения, судорог и стойкого нарушения сознания необходимо немедленно вызвать «Скорую помощь».

Что нельзя делать при солнечном и тепловом ударе:

Быстро и резко охлаждать пострадавшего (окупать в холодную ванную).

Врачи, как правило, после перенесенного человеком солнечного удара рекомендуют в течение нескольких дней соблюдать постельный режим. Это время необходимо, чтобы организм восстановил деятельность нервной системы, циркуляцию крови, ряд биохимических реакций. Данной рекомендацией пренебрегать не следует, иначе возрастет риск повторного состояния удара.

Профилактика теплового и солнечного удара

Тепловой и солнечный удар у детей и стариков возникает наиболее часто и стремительно. Их организм в силу возраста имеет физиологические особенности, собственно достаточно одного того, что у их организма несовершенна система внутренней терморегуляции. Подростки также относятся к категории групп риска, благодаря гормональной активности организма. Также сюда входят люди, к жаре непривычные, страдающие ожирением, эндокринными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, и, конечно, люди, которые злоупотребляют алкоголем.

Относясь к одной из групп риска, в особенности не стоит ждать, когда жара и солнце ударят по здоровью, причем в самом прямом смысле слова. Профилактические меры необходимо принимать заранее:

1. — в солнечную жаркую погоду защищайте голову светлым, легким, легко проветриваемым головным убором (светлое лучше отражает солнечный свет), а глаза защищайте темными очками;
2. — избегайте пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период: с 12.00 до 16.00 часов.
3. - избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову - прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песочке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару, больше пейте;
4. — не находитесь, долгое время на солнце, даже если вы на пляже под зонтом. Продолжительность солнечных ванн вначале не должна быть дольше 15-20 минут, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе;
5. — лучше загорать не лежа, а в движении, принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние. Не загорайте сразу после еды, выходить на солнце можно только через час;
6. — носите светлую, легкую одежду, легко проветривающуюся, из натуральных тканей, которая не препятствует испарению пота;
7. — не кушайте слишком плотно в жаркое время. Предпочтение отдавайте овощам и кисломолочным продуктам;

8. — поддерживайте в организме водный баланс. Находясь на отдыхе, на море лучше в день пить не меньше 3-х литров;
9. — протирайте время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умывайтесь и принимайте прохладный душ;
10. — при ощущении недомогания срочно обратитесь за помощью или сами предпримите возможные меры.

Предупредить тепловые удары, можно только создав нормальные условия быта и труда там, где вы работаете и живете: нормальная температура, вентиляция и влажность в помещениях, одежда по сезону – все это поможет вам снизить риск получения солнечного и теплового удара.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И ДЕТЕЙ!

Подготовила воспитатель:

Хусаинова Ч.Ф.