



## СОЛНЕЧНЫЙ УДАР: КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ

Наконец-то пришла пора отпусков, моря и солнца. Мы так долго ждали этого тепла, что теперь можем в спешке забыть о самом главном - здоровье. Конечно, солнечные ванны и холодное море - это прекрасно, но в теплой неге очень просто не уследить за временем и получить солнечный удар.

# 02

Если что-то из одежды мешает человеку получать кислород, устранить это (ослабить ремень, снять обувь и т. д.). Вызвать врача или скорую помощь.

# 01

Аккуратно положить пострадавшего в прохладное темное место, которое проветривается

# 03

Смочи салфетку или полотенце и положи больному на голову, шею и в паховую область. Не пытайся погрузить его в водоем или ванную с холодной водой.

# 04

Если пострадавший не приходит в себя уже более 3-5 минут, перевернуть его на бок и зафиксировать в таком положении.

# 05

При судорогах и галлюцинациях оберечь человека от травм.

# 06

Напоить прохладной водой, если больной пришел в сознание.

### СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА

- Усталость и вялость, боли в теле.
- Головная боль, головокружение, шум в ушах.
- Сильная жажда и потоотделение (или его полное отсутствие при тяжелом случае).
- Тошнота и рвота.
- Расстройства дыхания, судороги и галлюцинации.

Если хотя бы несколько пунктов совпадают, нужно действовать немедленно, иначе последствия могут быть плачевными, вплоть до летального исхода. Старайся не теряться и не совершать необдуманных действий, чтобы не навредить больному.

