

Инструкционная карта

Тепловой и солнечный удар, первая помощь:

Первая помощь при солнечном и тепловом ударе должна быть оказана как можно быстрее. При легкой степени перегрева это позволит пострадавшему вернуться к нормальному состоянию, при тяжелой – предотвратит такие последствия, как инфаркт, инсульт и даже смерть.

Неотложная помощь при солнечном и тепловом ударе призвана:

Создать комфортные условия для пострадавшего, если дыхание есть:

- переместить в затененное, прохладное помещение,
- освободить от одежды, по крайней мере расстегнуть ремень, тугой воротник, снять обувь,
- обеспечить движение воздуха: *включить вентилятор, кондиционер, если такой возможности нет – создать импровизированные опахала.*

Быстро охладить организм:

- Поместить больного в прохладную ванну или завернуть в простыню, смоченную холодной водой.
- Менять простыни, как только они начинают нагреваться.
- На голову, к ладоням, паховым складкам, в подмышечную область положить пакеты со льдом (подойдут и замороженные овощи из морозильника) или *термопакеты* из автомобильной аптечки.
- Оптимально охладить больного до 38,5°C, дальше организм справиться сам.

Восстановить потери жидкости.

Пить минеральную воду или специальные солевые растворы, порошок для приготовления которых может обнаружиться в домашней аптечке (регидрон, оралит), вполне подойдет и сладкий чай с лимоном.

Во всех случаях, даже если состояние не выглядит угрожающим, пострадавшего нужно доставить в приемный покой больницы или обратиться в службу 03.

Если человек без сознания:

- сразу необходимо первым делом проверить наличие дыхания и пульса и при их отсутствии сделайте [искусственное дыхание](#).

Искусственное дыхание и массаж сердца



Для проверки дыхания - поднесите ухо ко рту пострадавшего, а руку положите на грудь. Если вы не чувствуете дыхания и не видите движения грудной клетки, то дыхания нет. Для проверки пульса - положите 2 пальца на горло (под скулы)

пострадавшего. Если вы не чувствуете пульсации крови, значит пульса нет.

После потери сознания может пропасть дыхание, но сердце продолжает работать.

- необходимо сделать только искусственное дыхание, чаще всего нужно делать искусственное дыхание вместе с массажем сердца.

Общий порядок действий:

1. Положите пострадавшего на твердую поверхность.

(Делать массаж сердца на кровати или на рыхлом песке - бесполезно. Нужно перенести человека на пол, землю или подложить под спину доску)

2. Возьмитесь одной рукой за подбородок пострадавшего, другой рукой зажмите нос. Немного запрокиньте его голову и откройте рот.



(В 85% случаев у человека, который лежит на спине без сознания, язык закрывает дыхательные пути, поэтому нужно немного запрокинуть голову. Открыв рот, вы увидите, нет ли во рту рвотных масс. Если есть - их нужно вытащить, обернув свои пальцы марлей. Нос нужно закрывать, чтоб через него не выходил воздух во время искусственного дыхания).

3. Сделайте вдох. Плотно обхватите губами рот пострадавшего и сделайте сильный но плавный выдох.



(После выдоха посмотрите, опускается ли грудь пострадавшего. Если она неподвижна, то закупорены дыхательные пути. Попробуйте заново подтянуть подбородок вверх, запрокинуть голову и повторить вдох).

4. Досчитайте до четырех и повторите вдох.

(Когда вы вдыхаете воздух, кровь в легких человека насыщается кислородом. Но, чтоб этот кислород, дошел до мозга, нужно прокачать кровь с помощью сердца - т.е. сделать массаж сердца)

5. Положите ладони на грудь пострадавшего. Выпрямьте руки и навалитесь на него всем своим весом. Сделайте 30 надавливаний.



(Давить нужно довольно сильно, поэтому качать сердце согнутыми в локтях руками и без использования собственного веса - бесполезно (исключение - если вы делаете массаж сердца маленькому ребенку). Делайте одно нажатие в секунду.



6. Повторяйте 2 вдоха + 30 надавливаний.

(Поддерживать жизнь в бездыханном человеке за счет искусственного дыхания и массажа сердца можно в течении часа. Поэтому продолжайте делать искусственное дыхание до приезда скорой или до того, как появятся признаки жизни).