

МКОУ ДПО «Курсы гражданской обороны» муниципального образования Гулькевичский район

**ПАМЯТКА**

***ЖАРКОЕ ЛЕТО***

**ТЕПЛОВОЙ УДАР**

 Тепловым ударом называется явление общего перегревания организма , когда образование тепла в организме превышает тепло потери. Причинами перегрева являются высокая температура окружающей Среды, влажность, отсутствие движения воздуха.

Непосредственное воздействие в жаркие дни прямых солнечных лучей на голову может вызвать тяжелое повреждение (перегрев) головного мозга, так называемый солнечный удар.

Симптомы этих заболеваний сходны между собой. Вначале больной ощущает усталость, головную боль. Возникают головокружение, слабость , боли в ногах, спине, иногда рвота. Позднее появляются шум в ушах, потемнение в глазах, одышка, сердцебиение. Если в этот период принять соответствующие меры, то заболевание не прогрессирует. При отсутствии помощи и дальнейшем нахождении пострадавшего в тех же условиях быстро развивается тяжелое состояние, обусловленное поражением центральной нервной системы, - возникают цианоз лица, тяжелейшая одышка (до 70 дыхательных движений в минуту), пульс становится частым и слабым. Больной теряет сознание, наблюдаются судороги мышц, бред, галлюцинации, температура тела повышается до 410 С и больше. Состояние быстро ухудшается, дыхание становится неровным, перестает определяться пульс, и больной может погибнуть в ближайшие часы в результате паралича дыхания и остановки сердца.

Пострадавшего необходимо немедленно перенести в прохладное место, в тень, снять одежду и уложить, несколько приподняв голову. Создают покой, охлаждают голову и область сердца (обливание холодной водой, прикладывание холодных компрессов). Нельзя охлаждать быстро и резко. Больного необходимо обильно напоить холодными напитками. Для возбуждения дыхания хорошо дать понюхать нашатырный спирт. При нарушении дыхания необходимо немедленно начать искусственное дыхание любым способом. Транспортировку больного в стационар лучше осуществлять в положении лежа

**ЕСЛИ ВЫ “ПОДЖАРИЛИСЬ” НА СОЛНЦЕ**

Лучшее народное средство от ожогов - простокваша. Если вы чувствуете, что явно пере загорали, смажьте наиболее обгоревшие места простоквашей или кефиром - больше шансов, что ожог не будет пузыриться и что вы потом не “облезете”. Также хорошо смазать обожженные места яичной смесью, луковой мазью (прокипятить луковицу в стакане растительного масла, процедить, остудить и нанести на ожог), свежей мякотью тыквы, соком из пропущенных через мясорубку листьев лопуха и мазью из тертого свежего картофеля с медом. Придя с пляжа. примите ванну с отваром липового цвета. тогда кожа не огрубеет и не воспалится.

Перед походом на пляж делайте маски из черной смородины, клубники, свежего огурца. они спасают от неровного загара и появления пигментных пятен.

ЗАПИШИТЕ!

|  |  |
| --- | --- |
| **Телефоны**  **Единой Дежурно-Диспетчерской**  **Службы**  **Вызов с мобильного телефона** | **8 – (86160) – 5 – 19 – 10**  **8 – (86160) – 5 – 12 – 75**  **101, 102. 103, 104** |