

Рекомендации при тепловом ударе

В жаркие дни или просто при нахождении в условиях повышенной температуры (например, в автомобиле, жарком помещении, защитной одежде, сауне) возникает риск развития перегрева, или теплового удара. От него могут пострадать люди любого возраста и пола, но наиболее уязвимы дети, пожилые и пациенты с тяжелыми хроническими заболеваниями.

Что такое тепловой удар.

Тепловой удар (перегревание, гипертермия) – это состояние, вызванное нарушением теплоотдачи, когда тело человека поглощает или производит больше тепла, чем способно отдать.

Тепловой удар обычно возникает, если человек долгое время находится под действием повышенной температуры окружающей среды, особенно в сочетании с высокой влажностью, например, в душном помещении или автомобиле

Признаки теплового удара

Температура тела	может достигать 40°C и даже выше
Дыхание	поверхностное, учащенное, возможна одышка в состоянии покоя, в тяжелых случаях остановка дыхания и кровообращения
Сердцебиение	учащенное
Головная боль	пульсирующая или ноющая, в области лба или затылка
Проблемы со стороны ЖКТ	тошнота и рвота
Общее недомогание	слабость, сонливость, спутанность сознания, обморок, судороги

Первая помощь при тепловом ударе

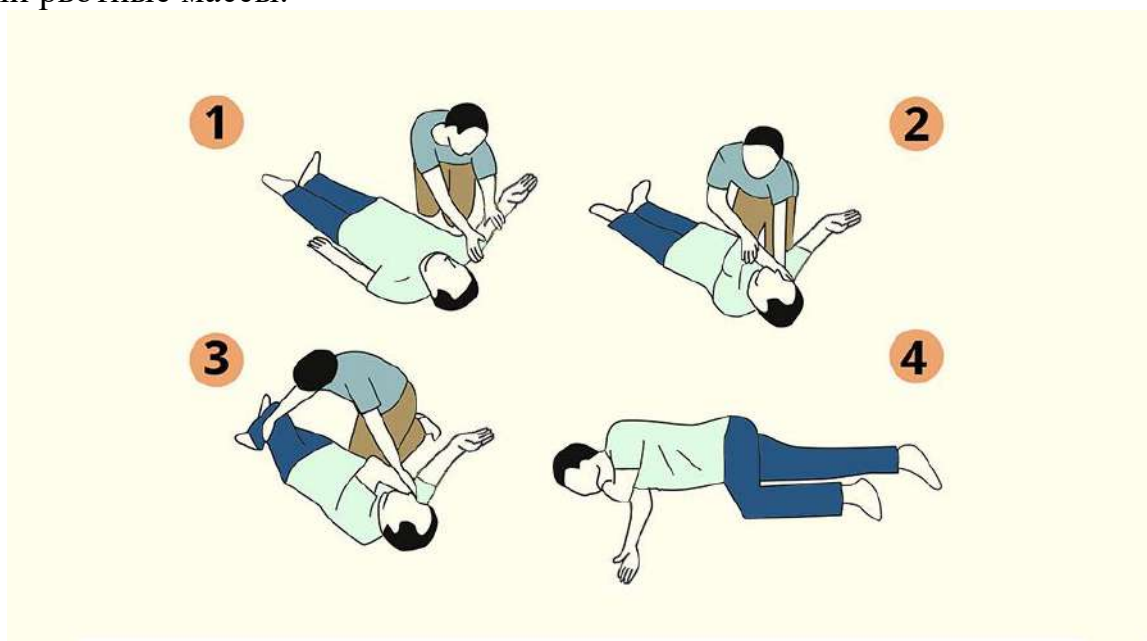
Быстрые и правильные действия при тепловом ударе могут спасти пострадавшему жизнь.

Что нужно сделать:

- Обеспечить безопасность. Прежде чем оказывать первую помощь, убедитесь, что вы и пострадавший в безопасности. Например, если вы оба находитесь в душном помещении, выйдите на свежий воздух или откройте окна.
- Для предотвращения дальнейшего перегрева, найти прохладное и затененное место для пострадавшего. Это может быть место в тени на улице или прохладное помещение. Если пострадавший находится без сознания и у вас достаточно сил, следует переместить его в прохладу или соорудить укрытие от солнца (это можно сделать с помощью специального спасательного термоодеяла из аптечки первой помощи).
- Ослабить, расстегнуть или снять с пострадавшего тесную одежду: расстегнуть ремень, воротник рубашки.
- Охладить тело. Можно приложить холодные компрессы или завернутый в ткань лед к подмышечной области и шее – в этих местах находятся крупные кровеносные сосуды. Можно протереть пострадавшего тканью, смоченной прохладной водой, направить на него струю воздуха из вентилятора и кондиционера.

Но при этом не следует допускать резкого охлаждения!

- Если человек в сознании, надо дать ему выпить прохладной воды. Это может быть обычная вода или минеральная вода без газа.
- Если пострадавший без сознания, но дышит, ему нужно придать устойчивое боковое положение, чтобы в случае рвоты в дыхательные пути не попали рвотные массы.



Если вы определили, что у него нет дыхания, следует вызвать 112 и начать сердечно-легочную реанимацию (СЛР).

Сердечно-легочная реанимация

- 1** Проследите за тем, чтобы пострадавший находился на ровной твердой поверхности.
- 2** Если у вас нет устройства для выполнения искусственного дыхания:
 - расположите основание ладони одной своей руки на середине груди;
 - ладонь второй руки положите сверху, сцепите пальцы в замок;
 - надавливайте сцепленными в замок прямыми руками под прямым углом к полу основанием ладони нижней руки на середину грудной клетки;
 - продавливайте ее на глубину **5-6 см с частотой 100-120 нажатий в минуту.**

Для понимания частоты поможет песня **«Антошка, Антошка, пойдем копать картошку...»**

- 3** Если устройство для выполнения вдохов у вас есть, выполняйте алгоритм реанимации из соотношения: **30 надавливаний** на середину грудины на **2 вдоха** искусственного дыхания.
- 4** Если не умеете делать СЛР, позовите того, кто умеет, или вам может помочь оператор экстренных служб (тел. 112).



- Немедленно обратиться за медицинской помощью по телефону 112. По телефону нужно сообщить, где находится пострадавший, в каком он состоянии, что вы сделали, чтобы помочь. Оператор подскажет, какие еще меры можно предпринять. Нужно оставаться на связи с оператором до тех пор, пока вы не услышите, что вызов принят.

- Обязательно оставайтесь с пострадавшим, оказывая ему психологическую поддержку, контролируя состояние (сознание, дыхание) и передайте прибывшей бригаде скорой медицинской помощи.

Помните, что важно не просто знать, а уметь оказывать первую помощь, чему следует учиться.

Что нельзя делать:

Важно знать, что некоторые действия могут усугубить последствия теплового удара. Какие моменты следует учитывать, если вы оказываете помощь или сами пострадали от теплового удара:

- Нельзя сильно переохлаждаться: обливаться холодной водой, принимать холодный душ или лежать в ванне с ледяной водой.
- Нельзя приводить пострадавшего в сознание: бить по щекам, давать нюхать нашатырь, или любые другие лекарственные средства.
- Нельзя пить некоторые напитки. Алкоголь, кофе, крепкие чай, сладкие газировки могут усилить обезвоживание, которое возникает при тепловом ударе.

- Нельзя заниматься физической активностью. При появлении первых симптомов теплового удара нужно приостановить физические нагрузки и дать своему организму передышку.

- Нельзя игнорировать симптомы: даже легкое недомогание в жару может быть предвестником теплового удара. Если вы почувствовали себя плохо, отойдите в прохладное место, выпейте воды, умойтесь прохладной водой.

ПРАВИЛА ВЫЗОВА **112**



1. Наберите номер **112** со своего мобильного телефона.



2. Сообщите ваше местоположение (адрес, ориентиры, любые данные, которые помогут вас найти).

3. Расскажите о пострадавшем и его состоянии (о наличии или отсутствии у него признаков жизни).



4. Сообщите о том, как вы оказывали первую помощь.

5. Ответьте на вопросы оператора и не вешайте трубку пока тот не скажет, что вызов принят.

Оператор экстренных служб может вам подсказать, как помочь пострадавшему

