

# Оказание первой помощи при солнечном (тепловом) ударе

27.07.2018

Первая помощь при солнечном и тепловом ударе должна быть оказана как можно быстрее. Это позволит избежать такие последствия, как инфаркт, инсульт и др.

*При оказании первой помощи необходимо:*

1. Уложить пострадавшего в тень и освободить шею и грудь от стесняющей одежды.
2. Как можно быстрее охладить пострадавшего. На голову и область сердца положить компресс с холодной водой, осторожно растереть конечности для стимуляции кровообращения. При остановке дыхания и сердца сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
3. Вызвать «Скорую медицинскую помощь».
4. Не предлагать пострадавшему много воды.
5. Проверять температуру тела пострадавшего, примерно раз в 10 мин.
6. Внимательно наблюдать за состоянием больного и после охлаждения проверять температуру тела каждые полчаса.

## **Профилактика теплового и солнечного удара.**

Мерами профилактики, способствующими предотвращению перегревания и, как следствия обезвоживания являются: теневое укрытие от попадания на тело прямых солнечных лучей, установка в помещениях систем кондиционирования, настольных, напольных, настенных вентиляторов, возможность воспользоваться душевой установкой для охлаждения тела и т.п.

Одним из самых важных моментов профилактики теплового удара является предотвращение обезвоживания организма, а значит, в жару желательно избегать повышения физической нагрузки, а также усиленных занятий спортом и пить как можно больше жидкости. Однако это не должны быть алкогольные напитки, крепкий чай или кофе. Воду нужно не только пить, но и обтирать мокрыми салфетками (полотенцем) кожу.

Выходя на улицу в знойный день, отдайте предпочтение одежде из легких, желательно натуральных, материалов светлых тонов, а также помните о головном уборе. Людям пожилого возраста и детям во время повышенной солнечной активности (12-15 часов) лучше совсем воздержаться от прогулок по свежему воздуху, находиться в это время на пляже вообще не рекомендуется. Прежде чем сесть в салон автомобиля, который стоял под открытым небом в солнечный день, нужно сначала открыть все двери для сквозного проветривания.

## **2 Региональный отдел надзорной деятельности и профилактической работы**

### **Управления по Юго-Восточному административному округу**

#### **Главного Управления МЧС России по г. Москве.**



Адрес страницы: <http://uvao.mos.ru/law-and-order/mesevents/moe/detail/4/5145.html>

---

[Префектура ЮВАО города Москвы](#)