



# Осторожно! Солнце!

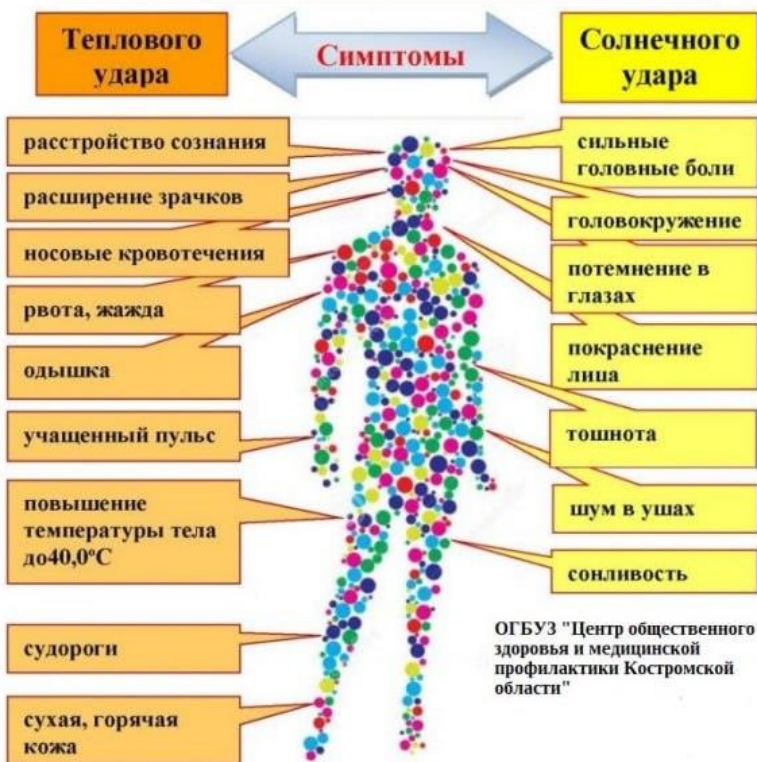


**Солнечный удар** – это прямое следствие длительного и (или) очень интенсивного воздействия солнечного излучения на незащищенную поверхность головы.



**Тепловой удар** – результат общего перегрева организма, в том числе под воздействием солнечных лучей.

## Первая помощь



1. Перенесите пострадавшего в тень или в прохладное помещение. Обеспечить постоянный приток свежего воздуха.
2. Уложите на спину, подложив под шею и ноги валик или сумки.
3. Ослабьте ворот рубашки, расстегните ремень. Снимите синтетическую одежду с пострадавшего.
4. К голове, на шею, к ладоням и в подмышечную область положите холодный компресс.
5. Тело оботрите холодной водой, оберните влажной простыней.
6. Напите обильно прохладной водой. Внимание! Нельзя давать алкогольные напитки и напитки, содержащие кофеин.
7. Наблюдайте за тем, дышит ли пострадавший. Если дыхание отсутствует, начинайте искусственное дыхание. Проверяйте пульс. При остановке кровообращения приступайте к непрямому массажу сердца. В случае нарушения дыхания и/или кровообращения, судорог и стойкого нарушения сознания немедленно вызовите скорую помощь.

