

Первая помощь при тепловом или солнечном ударе

Пострадавшего разместите в тени на открытом воздухе или в прохладном проветриваемом помещении. Расстегните ворот одежды, а еще лучше – разденьте пострадавшего до пояса, уложите на спину, подложив под голову подушку или валик из подручных средств.

Ко лбу и затылку приложите холодный компресс, а тело оберните мокрой простыней. В отсутствие простыни можно опрыскивать туловище человека холодной водой. Нелишним будет направить на пострадавшего поток свежего прохладного воздуха от вентилятора или кондиционера

Для восстановления водно-солевого баланса организма напоите пострадавшего большим количеством минеральной воды или воды простой, но с добавлением сахара и кухонной соли (на 1 стакан воды потребуется 1 чайная ложка сахара и 1/5 чайной ложки соли).

И не теряйте даром время – вызывайте бригаду скорой медицинской помощи.

Знайте, что состояние здоровья человека при перегреве организма может меняться настолько стремительно, что лучше, если пострадавшего осмотрит и окажет помощь квалифицированный медик.

В знойные летние дни придерживайтесь изложенных правил поведения, чтобы наслаждение от ласковых солнечных лучей не обернулось неприятностями.