

**МБОУ ДО «Дворец творчества детей и молодежи»
Ленинского района г. Кемерово**

**Оказание первой помощи при
тепловом и солнечном ударе**



Здравствуйте, дети!

Сегодня поговорим
об оказании первой помощи
при тепловом и солнечном ударе.



СОЛНЕЧНЫЙ УДАР-

это состояние,

**возникающее из-за сильного
перегрева головы прямыми
солнечными лучами,**

**под воздействием которых
мозговые кровеносные сосуды
расширяются и происходит прилив
крови к голове.**

Первые признаки солнечного удара

- 1. покраснение лица;**
- 2. повышение температуры тела;**
- 3. усиление потоотделения;**
- 4. сильные головные боли, слабость;**
- 5. учащение пульса и дыхания;**
- 6. появляется тошнота, рвота;**
- 7. головокружение;**
- 8. потемнение в глазах;**
- 9. шум в ушах;**
- 10. нередко ожоги I или II степени.**

Помощь при солнечном ударе

1. Пострадавшего следует немедленно уложить с приподнятой головой (повернуть ее набок) в тенистом месте или прохладном помещении.
2. С пострадавшего нужно снять одежду, ослабить ремни, уложить и обернуть во влажные простыни или полотенца.
3. На голову пострадавшего положить холодный компресс (пузырь со льдом или с холодной водой).
4. При перегревании важно, в первую очередь, охлаждать голову, так как в этом случае особенно страдает центральная нервная система.

Помощь при солнечном ударе

5. Нельзя пострадавшего погружать в холодную воду, так как возможна остановка сердца.

6. Охлаждение следует проводить постепенно, избегая большой разницы температур.

7. Давать пострадавшему

обильное холодное питье (вода, чай, кофе, сок), обмахивать пострадавшего.

8. При наличие ожогов пузыри

не вскрывать, наложить сухую стерильную повязку и обратиться в лечебное учреждение.



Помощь при солнечном ударе

Чтобы избежать **солнечного удара**, необходимо в жаркие солнечные дни держать голову покрытой, находиться в месте, закрытом от воздействия прямых солнечных лучей, понемногу пить воду и чаще полоскать рот водой. Если предстоит длительный переход в знойный день, лучше переход начать утром рано, а в самое жаркое время дня остановиться на отдых в прохладном месте.



Тепловой удар -

это болезненное состояние, вызванное перегревом тела.

Тепловой удар наступает, когда тепло, образующееся в теле (например, во время движения по маршруту), не передается во внешнюю среду и в организме нарушается теплообмен.

Тепловой удар случается не только в жаркую погоду, но и при интенсивной физической нагрузке, когда отдача тепла тела человека во внешнюю среду затруднена из-за непроницаемой, плотной одежды.



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Вечером девочка Мила (Шагаем на месте)

В садике клумбу разбила, (Прыжки на месте)

Брат ее мальчик Иван (Приседания)

Тоже разбил... стакан! (Хлопаем в ладоши)

Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками)

На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком)

— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши)

Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте)

За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте)

Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши)

Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками)

Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком)

Первые признаки теплового удара

1. затруднение дыхания,
2. возникает слабость, вялость, усталость,
3. головная боль, сонливость ,
4. головокружение,
5. ухудшение слуха,
6. покраснение лица,
7. повышение температуры тела,
8. нарушается работа сердца,
9. пульс учащается,
- 10.появляется сильная жажда,
11. нередко рвота,
12. человек может терять сознание.

Помощь при тепловом ударе

- 1. перенести пострадавшего в прохладное место, в тень;**
- 2. уложить на спину, приподнять голову и повернуть ее набок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути;**
- 3. расстегнуть одежду или снять ее, ослабить напряжение пояса;**
- 4. тело обтереть полотенцем, смоченным холодной водой (в тяжелых случаях облить холодной водой);**

Помощь при тепловом ударе

- 5. приложить к затылочной части головы холодный компресс, обмахивать пострадавшего;**
- 6. если человек в сознании, ему надо давать обильное питье (холодный чай или слегка подсоленную воду);**
- 7. если пострадавший потерял сознание, ему надо осторожно дать понюхать нашатырный спирт, для чего смоченную в нем ватку несколько раз на 1 сек. следует поднести к носу пострадавшего.**
- 8. при обмороке приподнять ноги.**

Что нельзя делать при солнечном и тепловом ударе

Пытаться напоить
пострадавшего в
бессознательном состоянии.


Погружать пострадавшего в
холодную ванну (большая
нагрузка на сердце).




**Отличительный признак
солнечного удара от теплового
— это на теле человека появляется ожог.**




Загадки




**Без него плачемся,
А как появится,
От него прячемся.**



**Я всегда со светом дружен,
Если солнышко в окне,
Я от зеркала, от лужи
Пробегаю по стене.**



**На тарелке колобок -
Золотой горячий бок.
А тарелка голубая -
Не видать конца и края.**



**На улице рубашка,
В избе рукава.**

Домашнее задание

- Что является причиной солнечного и теплового удара?
- Что нельзя делать при солнечном ударе?
- Какие признаки характерны тепловому и солнечному удару?
- В какой последовательности следует оказывать первую медицинскую помощь при тепловом и солнечном ударе?

Ответы

необходимо прислать

на эл. почту: uid.dvoret@mail.ru



До свидания, дорогие дети!