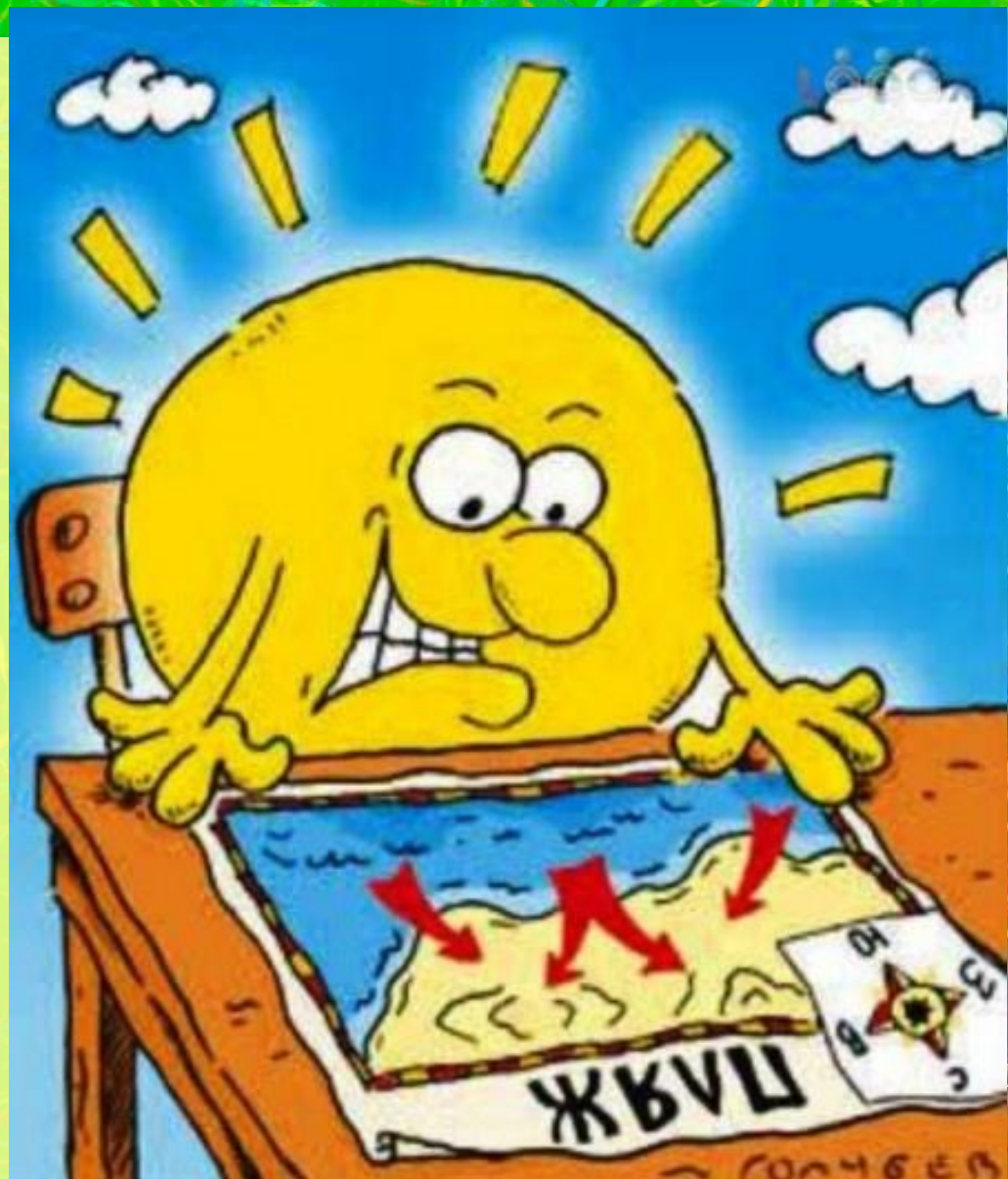
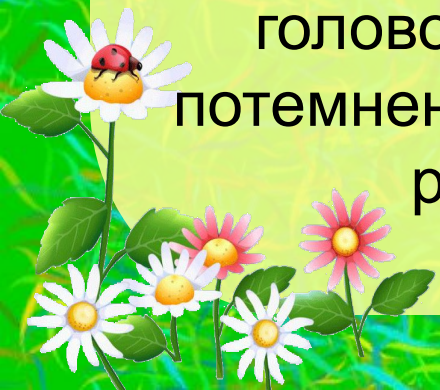


**Первая  
помощь  
при  
воздействии  
факторов  
внешней  
среды.**



**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** - покраснение лица и сильные головные боли. Затем появляется тошнота, головокружение, потемнение в глазах и рвота.



# Причины

Возникновению солнечного удара способствует душная безветренная погода, длительное воздействие солнечных лучей на затылочно-теменную часть головы.

Во время похода необходимо в качестве профилактики покрывать голову легкой шляпочкой, не совершать в жаркое время длительных переходов, не спать на солнце.



# *Тепловой удар - перегрев 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.

Признаки теплового удара: вялость, усталость, головная боль, головокружение, покраснение лица, повышение температуры тела, сонливость, ухудшение слуха, нередко

## Осторожно! Солнце

Солнечному и тепловому ударам наиболее подвержены дети и люди, страдающие заболеваниями сердца, сосудов и желез внутренней секреции

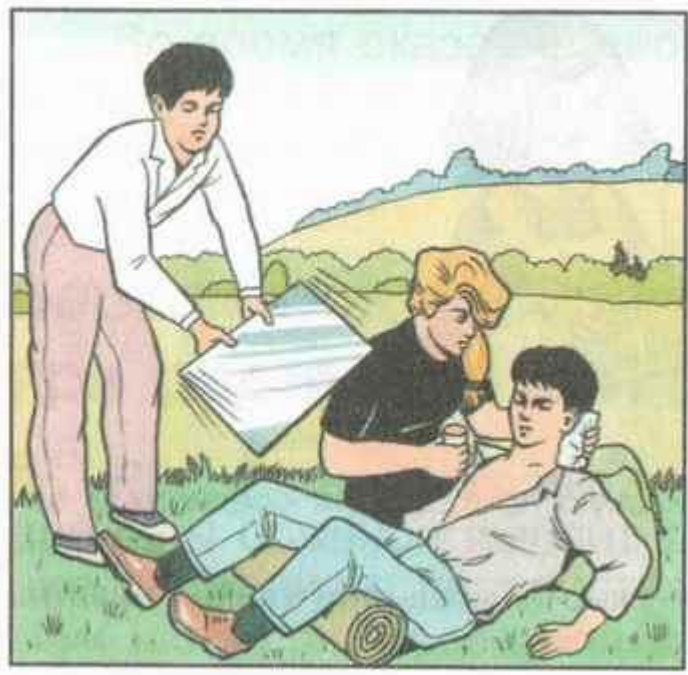
теплового удара ← **Симптомы** → солнечного удара



## Первая помощь

-  Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение
-  Уложить на спину, голову приподнять
-  Снять одежду, ослабить пояс
-  Тело обтереть холодной водой (обернуть влажной простыней)
-  К голове и лбу приложить холодные компрессы
-  Напоить холодной водой

# Первая помощь



Если у пострадавшего открылась рвота, ему необходимо повернуть голову набок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути.

- Перенести пострадавшего в прохладное место, в тень; уложить на спину, приподнять голову и повернуть ее набок.
- Расстегнуть одежду или снять ее, ослабить напряжение пояса.
- Тело обтереть полотенцем, смоченным холодной водой; в тяжелых случаях облить холодной водой, приложить к затылочной части головы холодный компресс, обмахивать пострадавшего.

# Первая помощь

Если человек в сознании, ему надо давать обильное питье (холодный чай или слегка подсоленную воду).

Если пострадавший потерял сознание, ему надо дать понюхать нашатырный спирт, для чего смоченную в нем ватку несколько раз следует поднести к носу пострадавшего.



# Отморожение

Во время прогулки в холодную погоду может возникнуть отморожение.

**Отморожение** - это поражение тканей тела человека, возникающее в результате воздействия низкой температуры. Наиболее часто отмораживают пальцы ног и рук, уши, щеки, кончик носа.





# Симптомы

Вначале человек ощущает холод и покалывание в области, подвергшейся отморожению. Кожа в этом месте краснеет, затем резко бледнеет и теряет чувствительность. Различают четыре степени отморожения. Определение степени отморожения возможно только после отогревания пострадавшей

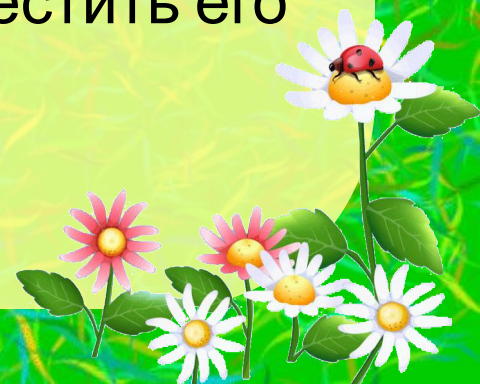
части тела. Отморожение происходит когда человек значительное время находится на холоде и его организм уже не в состоянии регулировать температуру тела. На возможность отморожения оказывают влияние температура воздуха, влажность и ветер, а также длительность пребывания человека на холоде.



# Первая помощь



- Необходимо согреть отмороженную часть тела, растирая ее мягкой шерстяной тканью или ладонями до покраснения кожи, обретения ею чувствительности.
- Напоить пострадавшего горячим чаем, укутать теплой одеждой, если есть возможность разместить его в тепле.



## Первая



- После отогревания необходимо наложить на пострадавший участок тела мягкую стерильную повязку, укутать его теплой одеждой.
- При отморожении пальцев рук или ног следует проложить между ними вату или марлю. Нельзя вскрывать образовавшиеся волдыри.



# Первая помощь

## Что делать при обморожении

Врачи советуют в холода как можно меньше времени находиться на улице

### Признаки и симптомы обморожения

(видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 ч)



1  
Потеря чувствительности пораженных участков



2  
Ощущение покалывания или пощипывания



3  
Побеление кожи – 1 степень обморожения



4  
Волдыри – 2 степень обморожения



5  
Потемнение и отмирание – 3 степень обморожения

### Первая помощь при обморожении



Уйти с холода (на морозе растирать и греть пораженные участки тела бесполезно и опасно)



На пораженную поверхность наложить теплоизолирующую повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью



Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с **20 до 40 градусов** и в течение 40 минут нежно массируя конечность



Выпить теплый и сладкий чай



Необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток. Если появились симптомы 2 и 3 степени обморожения, срочно обратитесь к врачу

### Что не следует делать при обморожении



Растирать обмороженные участки тела снегом (кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции)



Быстро отогревать обмороженные конечности у костра или горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения пораженных тканей)



Употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и лишь дает ощущение тепла, но не согревает на самом деле)

# Ожог (термический ожог)



***Термический ожог*** - это травма, которая возникает в результате воздействия на человека открытого огня (пламени), теплового излучения, соприкосновения тела с раскаленными предметами, жидкостями (кипятков) и др.

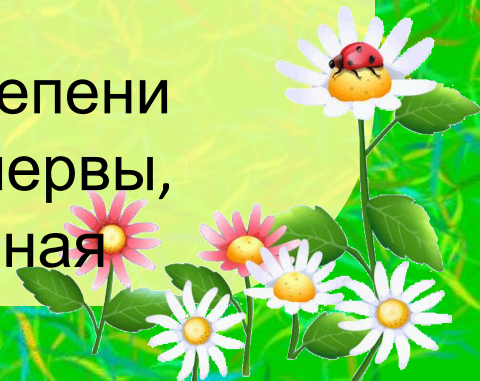


# Степени термического ожога

*Ожог первой степени*, при котором поражается только верхний слой кожи, она краснеет, на месте ожога образуется отек, возникает боль.

*Ожог второй степени*, при нем пораженный участок увлажняется и покрывается волдырями, развивается сильная боль. Необходимо оперативное лечение.

*При ожоге третьей и четвертой* степени поражаются все слои кожи, мышцы, нервы, жировая клетчатка. Требуется срочная госпитализация.



# Степени термического



I степень –  
покраснение кожных  
покровов



II степень –  
образование пузырей  
на коже



III–IV степень – обугливание  
кожи и тканей (до кости)



Ожоги лучше промыть холодной водой...



Затем наложить повязку и отправиться к врачу

# Первая помощь



- Прекратить действия поражающего фактора (погасить пламя, убрать раскаленный предмет);
- снять одежду и обувь с пораженного участка;
- охладить место ожога водой, льдом, снегом в течение 10 мин;
- наложить сухую стерильную повязку на обожженный участок тела;
- дать обильное питье;
- обработать обожженный участок 30-40% раствором спирта;
- приложить к месту ожога свежую тертую морковь, луковую или картофельную кашу или сырое куриное яйцо.



# Внимание!

*При термических ожогах запрещается:*

- оставлять пострадавшего в зоне действия поражающего фактора;
- отрывать прилипшие к ране одежду, посторонние предметы;
- вскрывать ожоговые волдыри;
- обрывать обгоревшие ткани; наносить на пораженный участок мазь, крем, жир;
- оставлять на длительное время (более 1 ч) открытым пораженный участок.



# Вопросы для повторения



1. Что такое солнечный удар, каковы его основные признаки?
2. Как проявляется тепловой удар?
3. В какой последовательности следует оказывать первую медицинскую помощь при тепловом и солнечном ударе?
4. Как проявляется отморожение?
5. В какой последовательности оказывается первая медицинская помощь при отморожениях?
6. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать при оказании первой медицинской помощи при ожогах?

