



ЦЕЛЕВАЯ ИНСТРУКЦИЯ № 9 **по оказанию помощи при тепловом ударе**

Инструкция вводится в действие с 29.04.2013г.

Воспитатель должен знать:

1. Неумеренное пребывание на солнце, особенно в безветренную погоду при высокой влажности, может привести к перегреванию организма.
2. В результате нарушения равновесия между количеством тепла, получаемого организмом извне, и его отдачей во внешнюю среду возникает тепловой или солнечный удар.
3. Перегреванию способствует слишком плотная, плохо пропускающая воздух одежда.
4. Чувствительность к повышению температуры окружающей среды у всех различна. Особенно склоны к перегреву люди со светлой кожей и дети.
5. В жару наш организм включает механизмы регуляции температуры тела и в первую очередь физической терморегуляции.
6. **Первые признаки перегревания:**
 - усиление потоотделения;
 - учащение дыхания, отдышка;
 - расширение сосудов кожи и подкожной клетчатки, что необходимо для увеличения теплоотдачи;
 - резко краснеет кожа;
 - ощущается сухость слизистых оболочек, жажда;
 - головная боль;
 - тошнота, рвота, шум в ушах.
7. **Меры предупреждения, оказание первой помощи:**
 - при появлении первых признаков начинающего перегрева надо перейти в прохладное место, где есть доступ свежего воздуха;
 - уложить пострадавшего, несколько приподняв ноги с помощью валика из одежды, подложенного под колени, разденьте или расстегните одежду;
 - на голову положить смоченное холодной водой полотенце или пузырь со льдом;
 - принять прохладный душ;
 - если человек в сознании, ему можно дать крепкий холодный чай или слегка подсолённую холодную воду;
 - если сделать это невозможно, то для снижения температуры тела оберните пострадавшего мокрой простыней или положите влажную ткань на область паховых складок или подколенных ямок, где проходят крупные сосуды;

- при сильной головной боли и высокой температуры тела дайте $\frac{1}{2}$ - 1 таблетку анальгина, амидопирина или ацетилсалициловой кислоты;
- в том случае, когда пострадавший потерял сознание, поднесите на некотором расстоянии к его носу ватку, смоченную нашатырным спиртом;
- если у человека отсутствует сознание, нарушено дыхание, не прощупывается пульс, а зрачки расширены и не реагируют на свет, необходимо, вызвав «Скорую помощь», до её приезда немедленно делать искусственное дыхание «рот в рот» или «рот в нос» и закрытый массаж сердца.

Если не принять меры, организм будет продолжать терять жидкость за счёт потоотделения, увеличение её циркуляции в периферических тканях, что вызовет относительную недостаточность кровоснабжения таких важных органов, как головной мозг, сердце.

8. При солнечном ударе, помимо перегрева тела, может быть и ожог – следствие воздействия солнечных лучей на кожу.
9. Первая помощь при солнечном ударе такая же, как при тепловом. Но если есть ожог, даже неглубокий (покраснение и отёк кожи, боль и жжение, усиливающиеся при прикосновении), смажьте это место вазелином или любым растительным маслом. В течение 3 – 4 дней воздержаться от пребывания на солнце.
10. Для более глубокого ожога характерны пузыри на покрасневшей коже, наполненные желтоватой жидкостью. **Не пытайтесь их вскрывать!** Если они мелкие, то место ожога надо прикрыть сухой стерильной повязкой и обратиться к медицинским работникам. Можно также на 2 – 3 часа наложить повязку с синтомициновой эмульсией, но в дальнейшем лечение должен проводить врач.
11. **Чтобы уберечься от теплового и солнечного удара, необходимо: избегать длительного пребывания на солнце; с 10:00 до 14:00 час .Голову защищать лёгким светлым головным убором.**