

ВОЗДЕЙСТВИЕ ТЕПЛА И ХОЛОДА

ТЕПЛОВЫЕ СУДОРОГИ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- ❑ ОСТОРОЖНО РАСТЯНИТЕ И ПОМАССИРУЙТЕ МЫШЦУ.
- ❑ ТРАНСПОРТИРУЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО В ТЕНИСТОЕ ПРОХЛАДНОЕ МЕСТО.
- ❑ ПОЛАЖИТЕ ХОЛОДНЫЙ КОМПРЕСС НА ОБЛАСТЬ МЫШЦЫ.
- ❑ ОБЕСПЕЧЬТЕ ОБИЛНОЕ ПРОХЛАДНОЕ ПИТЬЕ (МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ, СОКИ).
- ❑ СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ПОСТРАДАВШЕГО.

ТЕПЛОВОЕ ИСТОЩЕНИЕ

ПРИЗНАКИ

- ❑ ХОЛОДНАЯ, БЛЕДНАЯ, ВЛАЖНАЯ КОЖА,
- ❑ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
- ❑ ЖАЖДА,
- ❑ ТОШНОТА, РВОТА,
- ❑ ЧАСТЫЙ, СЛАБЫЙ (НИТЕВИДНЫЙ) ПУЛЬС,
- ❑ УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ.

ТЕПЛОВОЕ ИСТОЩЕНИЕ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- ❑ ПЕРЕМЕСТИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО В ПРОХЛАДНОЕ МЕСТО,
- ❑ УЛОЖИТЕ И ПРИПОДНИМИТЕ ЕГО НОГИ,
- ❑ РАССЛАБЬТЕ ТЕСНУЮ ОДЕЖДУ,
- ❑ ОБЕСПЕЧЬТЕ ОБИЛНОЕ ПРОХЛАДНОЕ ПИТЬЕ (МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ, СОКИ).
- ❑ СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ПОСТРАДАВШЕГО.
- ❑ ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ.

ТЕПЛОВОЙ УДАР И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

ПРИЗНАКИ

- ❑ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ДО 40°C И БОЛЕЕ,
- ❑ КРАСНАЯ, ГОРЯЧАЯ, СУХАЯ КОЖА,
- ❑ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ,
- ❑ СУХОСТЬ ВО РТУ, ЖАЖДА,
- ❑ БЫСТРОЕ НАРУШЕНИЕ СОЗНАНИЯ,
- ❑ ЧАСТЫЙ, СИЛЬНЫЙ ПУЛЬС,
- ❑ ЧАСТОЕ, ПОВЕРХНОСТНОЕ, ШУМНОЕ ДЫХАНИЕ.

ТЕПЛОВОЙ УДАР И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- ❑ ТРАНСПОРТИРУЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО В ПРОХЛАДНОЕ МЕСТО,
- ❑ ПРИМИТЕ МЕРЫ ДЛЯ БЫСТРОГО СНИЖЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ПОСТРАДАВШЕГО:
 - ✓ ОБЛЕГЧИТЕ ОДЕЖДУ,
 - ✓ ДАВАЙТЕ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ, ВОДУ,
 - ✓ НАМОЧИТЕ ОДЕЖДУ,
 - ✓ НАКРОЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО МОКРОЙ ПРОСТЫНЕЙ,
 - ✓ ОБМАХИВАЙТЕ ВЕЕРОМ ЛИБО ПОЛОТЕНЦЕМ,
 - ✓ ПОЛОЖИТЕ ХОЛОДНЫЕ КОМПРЕССЫ НА ОБЛАСТИ, ГДЕ АРТЕРИИ ПРОХОДЯТ БЛИЖЕ К ПОВРЕХНОСТИ КОЖИ (НА ГОЛОВУ, ШЕЮ, ПОД МЫШКАМИ, В ПАХОВОЙ ОБЛАСТИ).

ТЕПЛОВОЙ УДАР И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- ❑ ПРОДОЛЖАЙТЕ ОХЛАЖДЕНИЕ, ПОКА
ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА ПОСТРАДАВШЕГО НЕ
ДОСТИГНЕТ 38⁰С,
- ❑ ДАВАЙТЕ ОБИЛЬНОЕ ХОЛОДНОЕ ПИТЬЕ,
ВОДУ,
- ❑ СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ПОСТРАДАВШЕГО
- ❑ ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ.

ОТМОРОЖЕНИЕ

ПРИЗНАКИ

В МОМЕНТ ОТМОРОЖЕНИЯ И ДО СОГРЕВАНИЯ

- ❑ *ХОЛОДНАЯ, БЛЕДНАЯ, С ЖЕЛТОВАТЫМ ОТТЕНКОМ КОЖА,*
- ❑ *ЖГУЧАЯ БОЛЬ И ПОТЕРЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ,*
- ❑ *СТЕАРИНОВАЯ КОЖА,*
- ❑ *ОДЕРЕВЕНЕВШИЕ ТКАНИ.*

ОТМОРОЖЕНИЕ

ПРИЗНАКИ

ПОСЛЕ СОГРЕВАНИЯ ПОРАЖЕННОГО УЧАСТКА

- ❑ ПОКРАСНЕНИЕ КОЖИ,
- ❑ ОТЕК, ЖЖЕНИЕ,
- ❑ ПУЗЫРИ, НАПОЛНЕННЫЕ ЖИДКОСТЬЮ.

ПРИ ГЛУБОКОМ ОТМОРОЖЕНИИ

- ❑ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ПОРАЖЕННОГО УЧАСТКА НЕ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ.
- ❑ КОЖА ОСТАЕТСЯ ХОЛОДНОЙ.
- ❑ КОЖА СИНЮШНО-АЛАЯ ЛИБО ИМЕЕТ БУРОВАТЫЙ, СЕРЫЙ, ЧЕРНЫЙ ОТТЕНКИ.

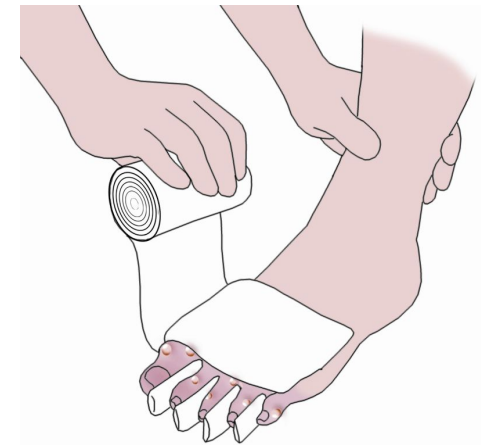
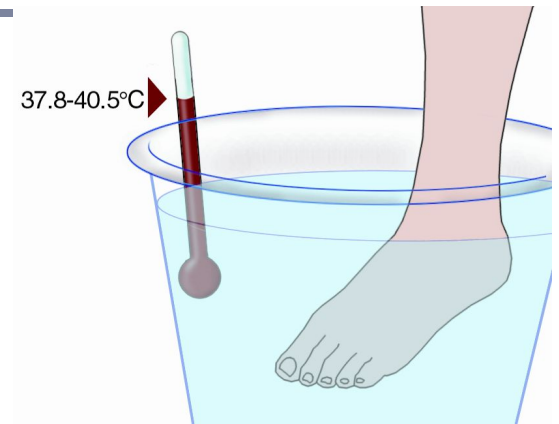
ОТМОРОЖЕНИЕ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- ❑ УДАЛИТЕ ВЛАЖНУЮ ОДЕЖДУ, УКРАШЕНИЯ,
- ❑ ДАВАЙТЕ ТЕПЛОЕ, СЛАДКОЕ ПИТЬЕ,
- ❑ ПОСОВЕТУЙТЕ СОГРЕТЬ ПОРАЖЕННЫЕ УЧАСТКИ ТЕПЛОМ СВОЕГО ТЕЛА,
- ❑ ПОСОВЕТУЙТЕ АКТИВНО ДВИГАТЬСЯ,
- ❑ ПО ВОЗМОЖНОСТИ СРОЧНО ТРАНСПОРТИРУЙТЕ В ТЕПЛОЕ МЕСТО.

ОТМОРОЖЕНИЕ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- ❑ ОТМОРОЖЕННУЮ ЧАСТЬ ПОГРУЗИТЕ В ВОДУ С ТЕМП. 10°C И ПОСТЕПЕННО ДОВЕДИТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ВОДЫ ДО 40°C,
- ❑ ОСТОРОЖНО ВЫСУШИТЕ И НАКРОЙТЕ МЯГКОЙ ТКАНЬЮ,
- ❑ ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ,
- ❑ СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ПОСТРАДАВШЕГО.



ОТМОРОЖЕНИЕ

❑ ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

- ❑ НЕ РАСТИРАЙТЕ ОТМОРОЖЕННЫЕ УЧАСТКИ, ОСОБЕННО СНЕГОМ.
- ❑ НЕ ВСКРЫВАЙТЕ ПУЗЫРИ.
- ❑ НЕ СОГРЕВАЙТЕ ОТМОРОЖЕННЫЕ УЧАСТКИ СЛИШКОМ БЫСТРО (У ОГНЯ ИЛИ НАГРЕВАТЕЛЯ).
- ❑ НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПОВТОРНОГО ЗАМЕРЗАНИЯ ОТМОРОЖЕННЫХ УЧАСТКОВ.

ГИПОТЕРМИЯ ИЛИ ОБЩЕЕ ОХЛАЖДЕНИЕ ОРГАНИЗМА

ПРИЗНАКИ

- СПЕРВА ДРОЖЬ, ПОТОМ УЖЕ ЕЕ ОТСУТСТВИЕ,
- ХОЛОДНАЯ, БЛЕДНАЯ, СУХАЯ КОЖА,
- СНИЖЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ДО 35°C И НИЖЕ,
- НАРУШЕНИЕ ОРИЕНТИРОВКИ,
- ОДЕРЕВЕНЕНИЕ КОНЕЧНОСТЕЙ, ЗАТРУДНЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ
- СОНЛИВОСТЬ,
- БЕЗРАЗЛИЧИЕ, АПАТИЧНЫЙ ВЗГЛЯД,
- ЗАМЕДЛЕННЫЙ, НЕРЕГУЛЯРНЫЙ, СЛАБЫЙ ПУЛЬС,
- ЗАМЕДЛЕННОЕ ПОВЕРХНОСТНОЕ ДЫХАНИЕ,
- НАРУШЕНИЕ СОЗНАНИЯ.

ГИПОТЕРМИЯ ИЛИ ОБЩЕЕ ОХЛАЖДЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- ❑ ПАССИВНО, НЕ ДОПУСКАЯ АКТИВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ТРАНСПОРТИРУЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО В ТЕПЛОЕ МЕСТО.
- ❑ ОСТОРОЖНО, НЕ РАСТИРАЯ И НЕ ДВИГАЯ, ВЫСУШИТЕ ТЕЛО ПОСТРАДАВШЕГО И СМЕНИТЕ МОКРУЮ ОДЕЖДУ.
- ❑ ЗАВЕРНИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО В ТЕПЛОЕ ОДЕЯЛО, НАКРЫВ ГОЛОВУ ТАКЖЕ.

ГИПОТЕРМИЯ ИЛИ ОБЩЕЕ ОХЛАЖДЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- ❑ ДАВАЙТЕ ОБИЛЬНОЕ ТЕПЛОЕ, ЖЕЛАТЕЛЬНО СЛАДКОЕ ПИТЬЕ.
- ❑ СОГРЕЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО ТЕПЛОМ СВОЕГО ТЕЛА.
- ❑ ПОСТАВТЕ ГРЕЛКИ ПОД МЫШКАМИ, В ПАХОВОЙ ОБЛАСТИ.
- ❑ ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ.
- ❑ СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ПОСТРАДАВШЕГО.

ГИПОТЕРМИЯ

□ ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

- НЕ СОГРЕВАЙТЕ НОГИ ИЛИ РУКИ ПОСТРАДАВШЕГО
- НЕ ПОДНИМАЙТЕ НОГИ ПОСТРАДАВШЕГО,
- НЕ ПОГРУЖАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО В ГОРЯЧУЮ ВОДУ,
- НЕ РАСТИРАЙТЕ ТЕЛО ПОСТРАДАВШЕГО,
- НЕ РАЗРЕШАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ДВИГАТЬСЯ,
- НЕ ДАВАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ.