

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 40⁰С 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.

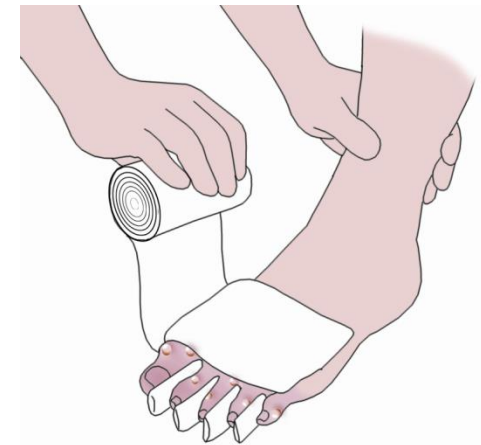
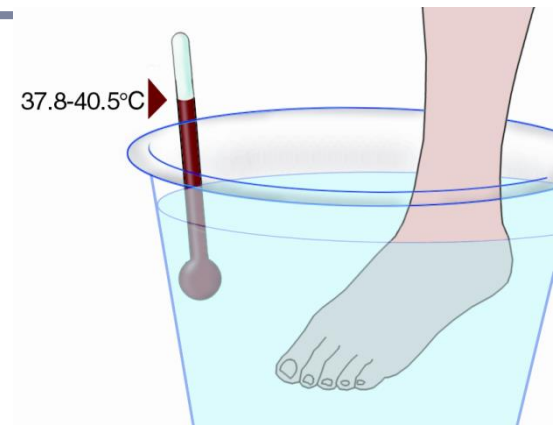
ОТМОРОЖЕНИЕ

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.