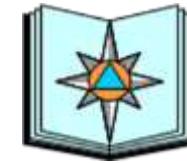


Нижнекамский филиал учебно-методического центра по  
гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям  
Республики Татарстан



**ПАМЯТКА**  
**Обморок, солнечный и тепловой**  
**удары**



## Обморок, солнечный и тепловой удары

**Обморок** – внезапная кратковременная потеря сознания, сопровождающаяся ослаблением деятельности сердца и дыхания. Возникает при быстро развивающемся малокровии головного мозга и продолжается от нескольких секунд до 3-4 минут. Обморок сопровождается побледнением и похолоданием кожных покровов. Дыхание замедленное, поверхностное, слабый и редкий пульс (до 40-50 ударов в минуту).

*Обморок выражается во внезапно наступающей дурноте, головокружении, слабости и потере сознания.*

► Необходимо пострадавшего уложить на спину так, чтобы голова была несколько опущена, а ноги приподняты.

► Для облегчения дыхания освободите шею и грудь от стесняющей одежды.

► Тепло укройте пострадавшего, положите грелку к его ногам.

► Натрите нашатырным спиртом виски больного и поднесите к носу ватку, смоченную нашатырем, а лицо обрызгайте холодной водой.

**Солнечный и тепловой удары** – это состояния, возникающие в результате перегрева организма. Перегреванию особенно подвержены дети, тучные люди, больные сердечнососудистыми и эндокринными болезнями.

Солнечный удар наступает при перегревании прямыми солнечными лучами, особенно головы. Первые признаки – вялость, разбитость, тошнота, головная боль, головокружение. В дальнейшем повышается температура тела (до 38-40°C), появляется рвота, возможны обморок, судороги.

Тепловой удар чаще всего происходит в жаркую безветренную погоду. Особенno подвержены лица, плохо переносящие жару или занятые тяжелой физической работой. Возникновению теплового удара способствует темная одежда, плохо отражающая солнечные лучи, или одежда, не пропускающая воздух и задерживающая испарения тела. Тепловой удар может произойти и в закрытом помещении при высокой температуре и высокой влажности воздуха.

**При признаках теплового или солнечного удара вызовите врача!**

► До прибытии врача пострадавшего уложите в тени или прохладном помещении, снимите стесняющую одежду.

► К голове, боковым поверхностям шеи, подмышечным и паховым областям приложите емкость со льдом (водой), укутайте пострадавшего мокрой простыней, дайте обильное питье (подсоленную холодную воду, холодный чай, кофе).

► Для возбуждения дыхания пострадавшего похлопайте по лицу полотенцем (платком), смоченным в холодной воде, дайте вдохнуть нашатырный спирт, кислород, разотрите тело.

► До прибытия врача дайте чайную ложку кордиамина, 1-2 ампулы 10%-го раствора кофеина (внутрь).

► Если дыхание затруднено или прекратилось, сделайте искусственное дыхание.

