

Первая помощь при солнечном и тепловом ударе должна быть оказана как можно быстрее. При легкой степени перегрева это позволит пострадавшему вернуться к нормальному состоянию, при тяжелой – предотвратит такие последствия, как инфаркт, инсульт и даже смерть. К сожалению, сам пострадавший редко правильно оценивает свое состояние, и очень важно, чтобы рядом оказался человек, который имеет представление, что делать при солнечном ударе и тепловом ударе.

Неотложная помощь при солнечном и тепловом ударе призвана

1

Создать комфортные условия для пострадавшего:

переместить в затененное, прохладное помещение,

освободить от одежды, по крайней мере расстегнуть ремень, тугий воротник, снять обувь,

обеспечить движение воздуха: включить вентилятор, кондиционер, если такой возможности нет – создать импровизированные опахала.

2

Быстро охладить организм:

Поместить больного в прохладную ванну или завернуть в простыню, смоченную холодной водой. Менять простыни, как только они начинают нагреваться.

На голову, к ладоням, паховым складкам, в подмышечную область положить пакеты со льдом (подойдут и замороженные овощи из морозильника) или термопакеты из автомобильной аптечки. Оптимально охладить больного до 38,5°C, дальше организм справится сам.

3

Восстановить потери жидкости.

Пить, конечно, не алкоголь, а минеральную воду или специальные солевые растворы, порошок для приготовления которых может обнаружиться в домашней аптечке (регидрон, оралит), вполне подойдет и сладкий чай с лимоном.

Во всех случаях, даже если состояние не выглядит угрожающим, пострадавшего нужно доставить в приемный покой больницы или обратиться в службу 03.