**Надання першої допомоги при сонячному і тепловому ударах**

Удар може бути **тепловий і сонячний**.

Перший виникає в результаті загального перегрівання організму.

Другий - при дії прямих сонячних променів.

Але якщо щось подібне трапляється, то для надання першої допомоги постраждалому важливо лише те, що обидва різновиди удару проявляються зовсім однаково й вимагають однотипних дій. Про удар, що наближається, сигналізують шум у вухах, ”мушки” перед очима,нудота, запаморочення, слабкість, блідість, холодний піт.

**Ваші дії:**

- посадіть постраждалого (а якщо потерпіли ви, то попросіть кого-небудь) у тіні

й холодку;

- попросіть нахилитися й низько опустити голову, тим самим забезпечивши

приплив крові до головного мозку;

- розстебніть комір, послабте пояс, ремінь;

- побризкайте на обличчя чистою холодною водою;

- змочіть ватку нашатирним спиртом або одеколоном і піднесіть до носа, а

потім розітріть скроні;

- якщо потерпілий знепритомнів, укладіть його й зробіть все, про що

говорилося вище.

Не допомогло? Дзвоніть в „Швидку”! А поки вона в дорозі, продовжуйте надавати

допомогу:

- змочіть в холодній воді носову хустку, косинку, футболку й покладіть на

чоло потерпілому й на місця, де проходять великі судини: на бічну

поверхню шиї, під пахви, у пахові області. Можна обгорнути хворого

мокрим простирадлом.

Щоб підсилити приплив крові до серця й голови, підніміть вгору праву руку постраждалого, а ліву

ногу, піднявши, туго забинтуйте від пальців до стегна будь-якими підручними засобами.

Через 15 хвилин зніміть пов'язку і повторіть процедуру, помінявши положення рук і ніг.

Якщо почалася блювота, поверніть голову постраждалого набік, щоб блювотні маси не потрапили в дихальні шляхи. 