

Первая помощь при тепловом ударе

При наблюдении первых симптомов следует быстро отреагировать оказанием помощью пострадавшему. При этом не стоит забывать, что это будет только первая доврачебная помощь, и лучше сразу вызывать скорую помощь, так как обычному человеку сложно сориентироваться о степени тяжести состояния пострадавшего, а особенно, если это ребенок.

Меры первой помощи до приезда врача:

1. Перевести или перенести пострадавшего в тень или прохладное, хорошо вентилируемое помещение и нормальным уровнем влажности (пространство должно быть в ближайшем радиусе открытым, без массового нахождения людей), а также подальше от прямого действия источника тепла. Обмахивать пострадавшего частыми движениями.
2. Обязательно положить пострадавшего на спину. Голову и ноги следует приподнять, подложив под них любые вещи (например, сумку).

Важно! При рвоте необходимо позиционировать больного таким образом, чтобы избежать захлёбывания рвотной массой. Если рвота была, тогда необходимо освободить дыхательные пути от рвотных масс.

3. Освободить пострадавшего от верхней одежды (особенно, сдавливающей шею и грудь, освободить от брючного ремня; если одежда синтетическая или из плотной ткани её лучше снять совсем).
4. Тело обернуть мокрой простыней или опрыскивать холодной водой. Смочить лицо холодной водой. Также можно намочить любую ткань холодной водой и похлопать по груди (можно всё тело обливать водой около 20°C, при возможности принять ванную с прохладной водой (18-20 °C)).
5. Напоить пострадавшего большим количеством прохладной воды (лучше минеральной) с добавлением сахара и на кончике чайной ложки соли, или хотя бы простой прохладной водой.
6. Приложить холодный компресс (или бутылку с холодной водой, кусочки льда) к голове (на лоб и под затылок)