Педагог: Букатова Лилия Ивановна
Объединение по интересам «Светофор»
Программа «Безопасная дорога»

Группа №1, 2 – 15.03.2021
Группа №3, 4, 5– 12.03.2021

Тема: «Первая помощь при получении солнечных и тепловых ударов, солнечных ожогах»

Добрый день ребята!
Не ходи зимой раздетым,
И не парься в шубе летом.
Одевайся не по моде –
Одевайся по погоде.
И болеть тебе тогда
Не придется никогда!
О. Емельянова

А сейчас закройте глаза и представьте себе жаркое летнее утро. День обещает быть еще жарче, до + 30 тепла. Вы оделись и уже на улице с друзьями. Представили? А теперь про себя подумайте, какой одежде и обуви вы бы отдали предпочтение в такую погоду и почему?

Под синтетикою кожа
Правильно дышать не может.
Для здоровья нам нужна
Ткань из хлопка, шерсти, льна.
О. Емельянова.

Лучше отдавать предпочтение одежде светлых тонов, так как она отражает солнечные лучи и дольше остается прохладной, а одежда темных тонов поглощает солнечные лучи и быстрее нагревается. В жаркую погоду нельзя забывать про кепку или панамку, шляпку или другой головной убор, желательно, тоже светлых тонов. Летняя обувь должна быть удобной и открытой, из легкой ткани, чтобы ноги могли дышать.

Выбранная одежда и обувь призваны обеспечивать комфортность время препровождения на свежем воздухе в жаркую погоду и не позволять перегреваться нашему организму.

Для чего мы так подробно говорили о выборе одежды и обуви в жаркую погоду? Конечно же, для того, чтобы предотвратить неприятности, которые могут случиться благодаря солнцу, а точнее его лучам.

Жара настигает нас везде: на улице и в помещении. Каждый от нее спасается, как может.

Давайте обратимся к словарю и разберем три словосочетания:

- Тепловой удар – следствие перегрева организма;
- Солнечный удар - продолжительное воздействие солнечных лучей на поверхность головы, в результате которого наступает расстройство работы головного мозга;
- Солнечный ожог - поражение кожи, вызванное длительным или непривычно сильным воздействием на нее солнечных лучей.
- С понятиями разобрались. Осталось выяснить и запомнить:
- Симптомы тепловых и солнечных ударов, солнечных ожогов;
- Меры по предупреждению теплового и солнечного ударов, солнечного ожога;
- Правила первой помощи пострадавшим.

Чаще всего тепловому удару подвержены дети, люди пожилого возраста, люди, страдающие хроническими болезнями, и все те, у кого профессия связана с постоянным пребыванием на улице или в душном помещении, например, в цеху. По каким же признакам можно понять, что человек получил тепловой удар?

Симптомы теплового удара:

- Ощущение духоты и слабости;
- Сильная жажда, которая сопровождается головной болью и сдавленностью сердца;
- Расширение зрачков, носовые кровотечения, рвота;
- Ноющая боль в спине и конечностях;
- Увеличение температуры тела до 40 °С и выше;

- Побледнение кожных покровов, становятся сухими и горячими;
- Уменьшение или вовсе прекращение потоотделения;
- Посинение слизистых оболочек глаз и губ;
- Появление одышки;
- Значительное увеличение частоты пульса;
- Понижение артериального давления;
- Спутанность сознания или его потеря;
- Возникновение судорог, а иногда и параличей.

Если не отнестись к этому заболеванию серьезно, наступает кома, а затем летальный исход.

Не все прозвучавшие признаки могут наблюдаться у одного человека. Их появление зависит от многих факторов: возраста, состояния здоровья, температуры воздуха и т. д. Если вы по данным признакам поняли, что человек или вы получили тепловой удар, как ему или себе в данном случае помочь.

Первая помощь пострадавшему при тепловом ударе:

- Охладить организм пострадавшего: отнести в тень или в прохладное помещение, положить горизонтально, голову приподнять, если откроется рвота, перевернуть на бок;
- Освободить от стесняющей тело одежды или расстегнуть верхнюю пуговицу и ремень, развязать пояс, чтобы обеспечить приток воздуха;
- В область затылка и на лоб положить компрессы;

- Тело обтереть прохладной водой или обернуть влажной простыней, полотенцем;
- Если человек без сознания, дать понюхать нашатырный спирт;
- При ясном сознании давать пить много жидкости: холодной воды или чая.

Запомните, своевременно оказанная первая помощь при тепловом ударе может спасти человеку жизнь. Вот почему так важно уметь ее оказать. Помните, что все равно затем необходимо вызвать врача.

Профилактика и меры по предупреждению теплового удара:

- Носить в жару одежду из хлопчатобумажных тканей свободного покроя и светлых тонов;
- Ограничить активность занятий спортом и физкультурой;
- Пить много жидкости, кроме газированных напитков.

Теперь давайте поговорим о солнечном ударе. Многие полагают, что тепловой и солнечный удар — это одно и то же. Однако это не так. Тепловой удар можно получить от воздействия любого тепла, а вот солнечный только от нагревания организма под солнцем.

Какими же симптомами сопровождается солнечный удар?

Симптомы солнечного удара:

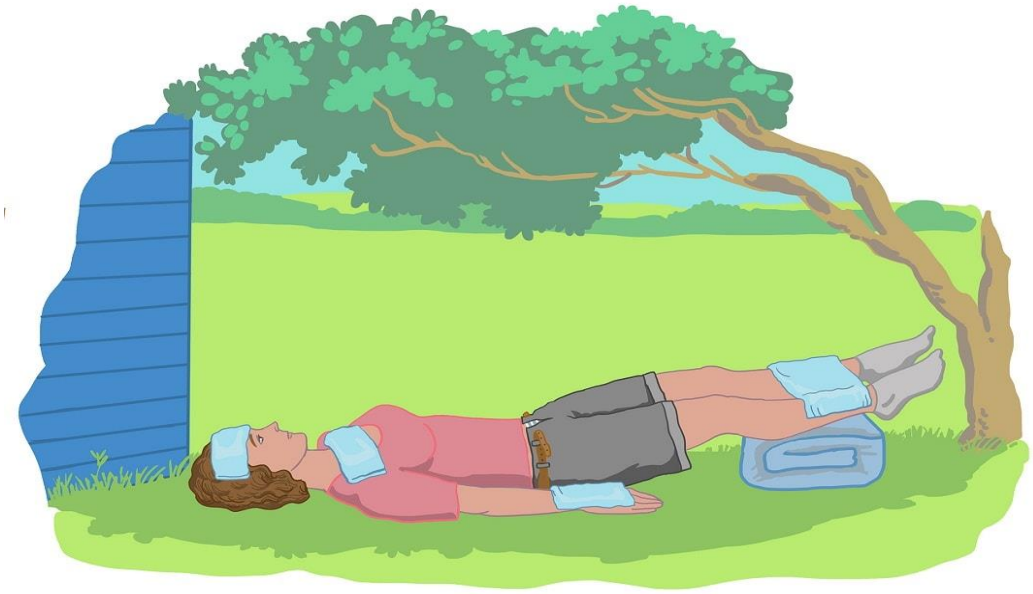
- -Покраснение лица;
- -Возможно небольшое посинение губ и ногтей;
- Учащенное сердцебиение;
- Затруднение дыхания и отдышка;
- Тошнота;
- Расширение зрачков;

- Нарушение координации движения;
- Возможна потеря сознания.

Симптомы у детей: чрезмерная раздражительность, а потом ребенок становится вялым, возможны головные боли. Быстрое повышение температуры тела до 40°С градусов. Может потерять сознание.

В этом случае кожа приобретает синюшный оттенок, чего нет при простом обмороке.

Как же помочь себе или пострадавшему от солнечного удара? Одинаковы ли действия при оказании первой помощи при тепловом ударе и солнечном?



Первая помощь пострадавшему при солнечном ударе:

- Переместить пострадавшего в тень или прохладное помещение;
- Снять с человека одежду или ослабить застежки — расстегнуть рубашку, ремень на штанах, развязать галстук и т. д. Снять обувь;
- Смочить холодной водой полотенце и положить его на голову больному, такое же полотенце можно положить и на грудь. Растереть холодной водой предплечья, кисти и ступни;
- После того, как больной придет в себя, обязательно напоить его прохладной минеральной водой (негазированной), или обычной немного подсоленной водой, чаем.

Можно ли избежать солнечного удара и как это сделать?

Профилактика и меры по предупреждению солнечного удара:

- На солнце необходимо находиться только в головном уборе из светлых материалов, так как они лучше отражают солнечные лучи;

- Лучше всего выходить на улицу до 12.00 и после 16.00, когда солнце находится низко, а температура воздуха не настолько высока;
- Избегать повышенной физической активности;
- Если находитесь у водоема, то чередовать купание с загоранием;
- Часто пить чистую питьевую воду или слабощелочную минеральную, можно не горячий чай с лимоном или соки с малым процентом сахара.

Длительное пребывание на солнце грозит не только солнечным ударом, но и солнечным ожогом. Думаю, у многих из вас бывал солнечный ожог. Как же понять, что вы получили ожог?

Первые признаки ожога проявляются уже через полчаса, а в течение последующих суток развиваются все типичные симптомы.

Симптомы солнечного ожога:

- Покраснение кожи может быть очаговым или общим, кожные покровы в этих местах на ощупь будут горячими;
- Кожа в местах поражения солнечными лучами становится лее чувствительной, припухает и приобретает болезненность;
- Появляются волдыри в местах ожога. Они могут быть разного размера, но всегда сопровождаются интенсивным зудом;
- Повышается температура тела, сопровождающаяся ознобом;
- Происходит обезвоживание организма — в зависимости от степени солнечного ожога этот параметр может варьироваться, в особо тяжелых случаях обезвоживание приводит к шоковому состоянию;
- Головная боль, общая слабость и признаки интоксикации организма: могут присутствовать тошнота и рвота.

Какую помощь можно оказать при солнечных ожогах?

Первая помощь при солнечных ожогах:

- Укрыться от солнечных лучей. Лучший вариант — прохладное помещение, но подойдет и тень дерева или навес на улице;
- Принять прохладный душ или опустить обгоревшую часть в таз с прохладной водой;
- Много пить воды, но не холодной;
- Нанести на обгоревшие места специальную мазь, крем или спрей. Эти средства снимают воспаление, избавляют от зуда, обладают защитным и ранозаживляющим действием;
- Нельзя выходить на улицу, пока не утихнет боль; нельзя протирать воспаленную кожу кусочками льда; нельзя прокалывать волдыри.
- Лечить солнечные ожоги можно с помощью народных средств:
- Влажную салфетку без каких-либо парфюмерных добавок прикладывать к ожогам, что принесет быстрое облегчение. Белок куриного яйца. Его слегка взбивают и накладывают на ожог, оставляют до полного высыхания и повторяют процедуру. Белок уменьшает боль и служит профилактикой пересушивания кожи;
- Ряженка, сметана, натуральный йогурт без вкусовых добавок, кефир. Эти кисломолочные продукты отлично снимают жар, предотвращают сухость кожи, облегчают состояние больного, Наносятся кисломолочные продукты непосредственно на обожженную кожу, нельзя допускать их высыхания — нужно вовремя снять салфеткой;
- Кашица из тертого картофеля (можно использовать морковь или тыкву). Наносят кашицу непосредственно на пораженные участки кожи, либо делают из нее компрессы. Эта процедура уменьшит жжение и боль, снимет воспаление;
- Раствор из соды. Используют для его приготовления пищевую соду в пропорции: одна столовая ложка на стакан теплой воды. Затем в растворе смачиваются марлевые салфетки и прикладываются к обожженным участкам кожи. Процедура поможет избавиться от чувства стянутости в местах поражения, предотвратит развитие воспалительного процесса;
- Арбузный сок. Им смачивают марлевую салфетку и прикладывают к солнечным ожогам. Можно использовать не сок, а мякоть арбуза. Эта сладкая ягода снимет боль, уменьшит зуд и избавит от жара.

Запомните народные средства помощи и расскажите о них родителям. Вдруг пригодиться.

Можно ли избежать солнечных ожогов и как это сделать?

Профилактика и меры по предупреждению солнечного ожога:

- За 20—30 минут до выхода на солнце, нанести на открытые участки тела солнцезащитное средство (крем или спрей);
- Не следует находиться на улице или пляже в часы «активного солнца»: с 11.00 до 16.00. Если вы все же в это время на пляже, то нужно спрятаться в тень навеса, дерева, зонта;
- Каждый раз после купания тщательно вытираться и наносить на кожу солнцезащитный крем;
- Чем ближе вода, тем интенсивнее загар, а значит можно быстрее обгореть. Всегда иметь при себе бутылку именно с чистой водой. Она предотвратит обезвоживание организма.

Помните, что солнышко не всегда может нам ласково улыбаться и нежно целовать. Оно может быть обманчивым, а «поцелуи» его лучиков опасными для нашего здоровья. Поэтому берегите себя в летнюю жару и будьте внимательными к окружающим. Помните, что своевременно оказанная, возможно и вами, помощь может спасти чью-то жизнь.

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=GvjbPIkaP5Y

Домашнее задание

1.

2.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ