

Первая помощь при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге

Как помочь быстро, безопасно и без лишнего вреда



Почему это важно знать школьнику

Жара, мороз и бытовые опасности могут настигнуть где угодно. У детей перегрев и переохлаждение развиваются быстрее, а дома особенно опасны кипятилок, плита и горячие предметы.



Тепловой удар: признаки перегрева организма

■ Температура тела резко повышается, появляется сильная слабость, головная боль, тошнота и головокружение. Кожа становится горячей, может краснеть, дыхание и пульс учащаются.

■ При ухудшении состояния человек начинает путаться, идет неуверенно, может упасть в обморок. Иногда возникают судороги, а речь и поведение становятся необычными.

■ Тепловой удар опасен для жизни и требует немедленной помощи взрослых. Чем раньше начать охлаждение и вызвать медиков, тем меньше риск осложнений.

Солнечный удар: перегрев головы под прямыми лучами

Когда возникает

Солнечный удар обычно развивается после долгого пребывания на солнце без головного убора и отдыха в тени. Особенно быстро это случается во время летних прогулок и игр.

Как он ощущается

Человек жалуется на жар в голове, головную боль, шум в ушах, слабость и тошноту. Часто появляется сонливость, а лицо краснеет и становится горячим.



Первые действия при перегреве

Последовательность первой помощи при тепловом и солнечном ударе

This image shows a blank, aged, cream-colored page, likely an endpaper or flyleaf of a book. The paper has a slightly textured appearance with faint horizontal lines and some minor discoloration or foxing, particularly towards the edges. There are a few small, dark spots scattered across the surface, which are characteristic of old paper. The overall tone is a warm, off-white or light beige.

Ошибки при тепловом и солнечном ударе

Нельзя оставлять пострадавшего на жаре или в душном помещении: перегрев будет усиливаться. Его нужно сразу перенести в прохладу и обеспечить покой.

Нельзя резко обливать ледяной водой человека, которому очень плохо. Резкий перепад температуры может вызвать новый стресс для организма.

Нельзя укутывать человека, давать алкоголь, энергетики или очень холодные напитки. Такие действия мешают нормальному охлаждению и могут ухудшить состояние.

Нельзя заставлять много пить при рвоте, спутанности сознания или сильной слабости. Если после охлаждения становится хуже, нужна срочная помощь.

Перегрев: сравнение признаков и помощи

Краткое сравнение помогает быстрее выбрать правильные первые действия.

Состояние	Признаки	Что делать
Тепловой удар	жар, спутанность	прохлада, 112
Солнечный удар	головная боль, тошнота	тень, вода, отдых
Обезвоживание	жажда, вялость	питьё понемногу

Описание типичных признаков и первой помощи при перегреве

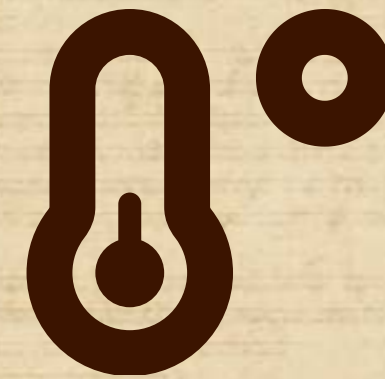
Отморожение: как его распознать



Пальцы под ударом
Чаще всего страдают пальцы рук и ног: они первыми теряют тепло на морозе и ветру, особенно если обувь тесная или варежки промокли.



Открытые участки
Уши, нос и щеки тоже быстро охлаждаются, потому что почти не защищены одеждой. На холоде кожа становится бледной, очень холодной и нечувствительной.



Первые признаки
Сначала человек может не чувствовать боль, но позже появляются отек, покраснение и неприятные ощущения. Это сигнал, что ткани уже пострадали от холода.



Когда риск выше
Опасность растет при сильном морозе, ветре, влажной одежде и долгом неподвижном стоянии на улице. В такой ситуации тепло уходит из тела быстрее.

Что помогает при отморожении

- Пострадавшего нужно немедленно перевести в теплое, сухое помещение, снять мокрую одежду и обувь, затем укрыть и согревать постепенно, без трения и резкого жара.
- Если человек в сознании, ему дают теплое питье. Согревание должно быть осторожным: при белой, твердой и нечувствительной коже важно не ускорять процесс.



Пошаговая помощь при отморожении

Последовательность действий при переохлаждении тканей

This image shows a blank, aged, cream-colored page, likely an endpaper or flyleaf of a book. The paper has a slightly textured appearance with some faint smudges and discoloration, characteristic of old paper. The left edge of the page shows the binding of the book, and the overall tone is a warm, off-white or light beige.

Чего нельзя делать при отморожении

Нельзя растирать отмороженную кожу снегом, жесткой тканью или руками: так в нее попадает больше микротравм, а холодные ткани повреждаются еще сильнее.

Нельзя резко согревать руки и ноги у батареи, костра, обогревателя или феном. Слишком горячее тепло может усилить боль, отек и повредить кожу.

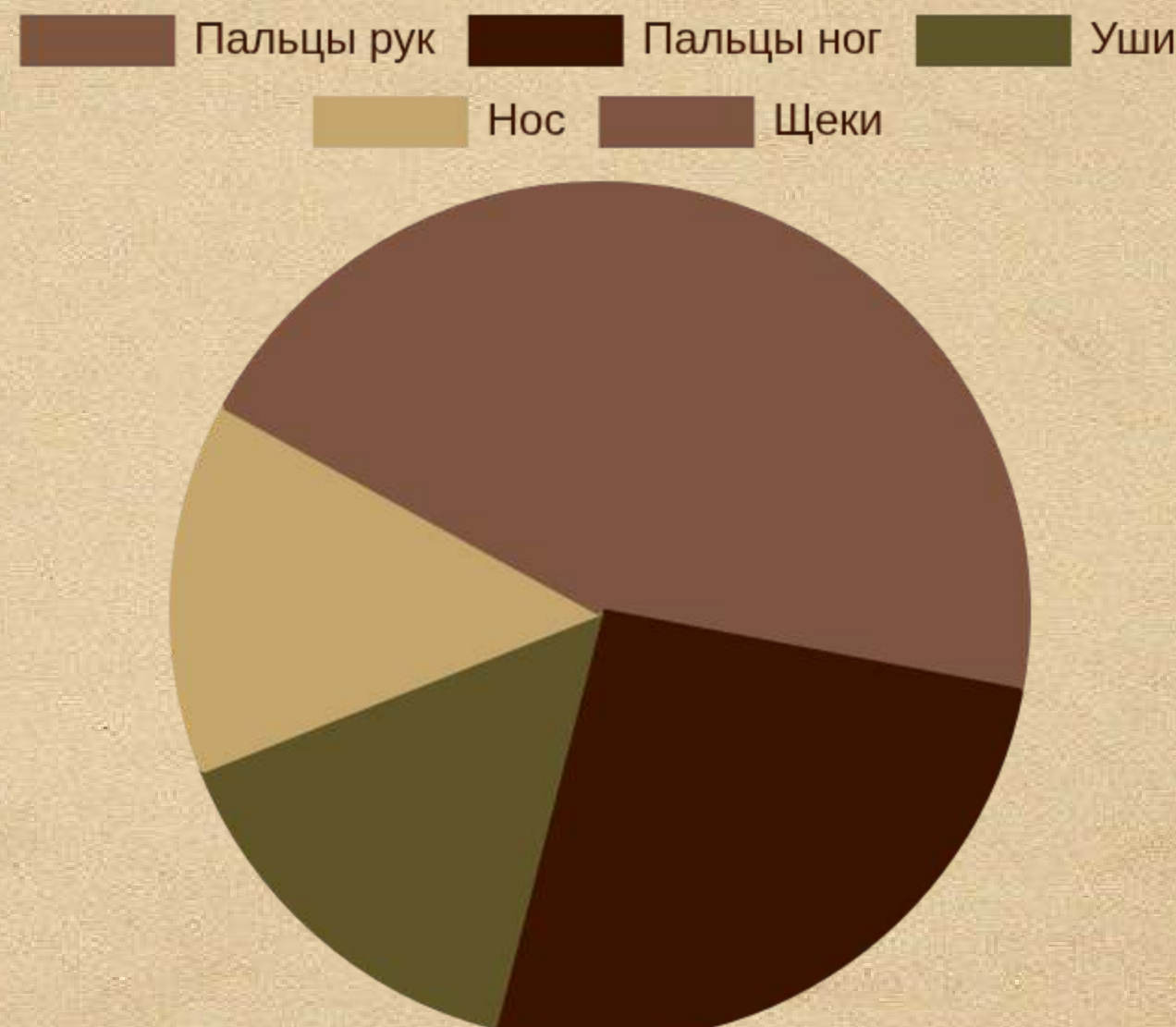
Нельзя прокалывать пузыри и заставлять пострадавшего активно ходить, если пострадала стопа. Поврежденная кожа легко инфицируется, а нагрузка увеличивает травму.

Какие части тела отмораживаются чаще всего

Открытые и плохо защищенные участки теряют тепло быстрее всего, особенно при ветре и сырой одежде.

Больше всего страдают конечности и выступающие части лица, поэтому защита рук, ног и головы особенно важна.

Учебный материал по первой помощи; обобщение уязвимых зон тела. Без точной статистики по населению.



Ожог: основные виды и источники

Термические ожоги возникают от кипятка, горячей пищи, плиты, утюга, костра и открытого пламени. Они встречаются чаще всего в быту и на природе.

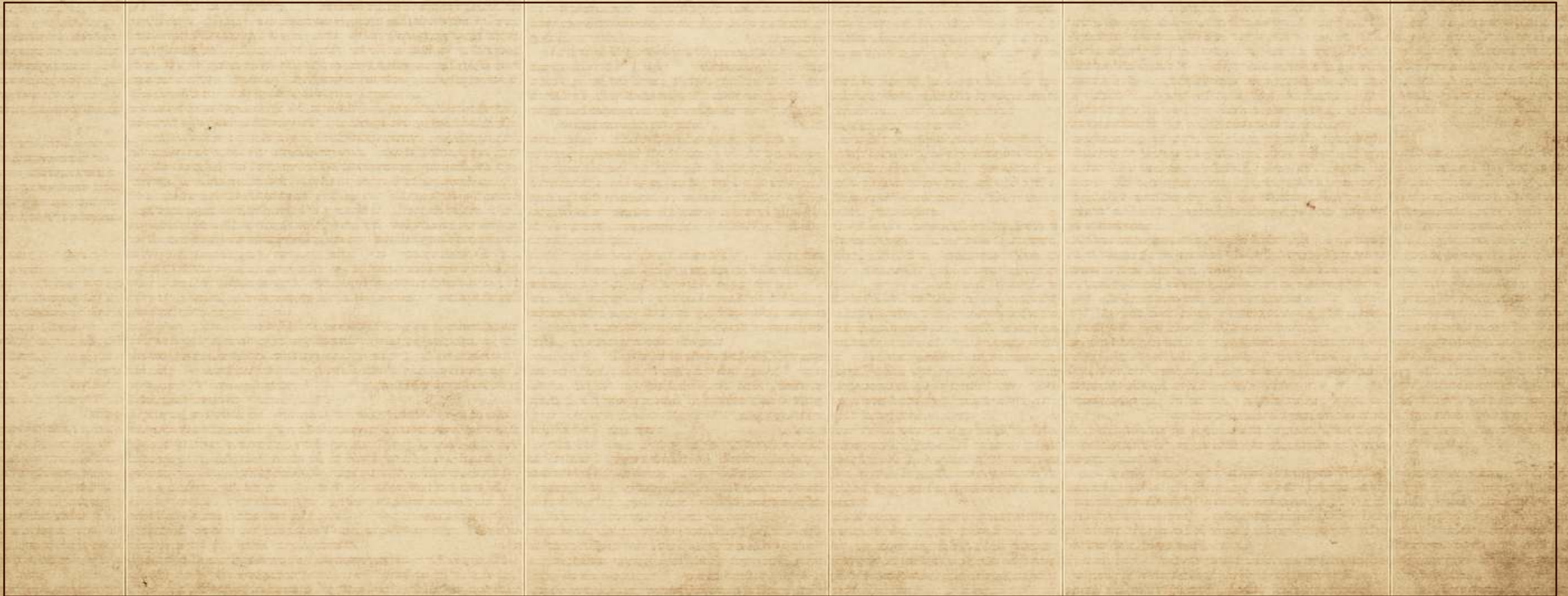
Химические ожоги появляются при контакте с кислотами и щелочами из бытовой химии. Особенно опасны средства, которые попали на кожу или в глаза.

Солнечный ожог связан с долгим пребыванием на солнце без защиты. Кожа краснеет, становится болезненной, а иногда появляются слабость и недомогание.

По глубине ожог может быть поверхностным, с покраснением, более глубоким, с пузырями, или тяжелым, когда повреждаются глубокие слои кожи.

Первая помощь при ожоге кожи

Последовательность действий основана на общих правилах первой помощи при бытовых и термических ожогах.



Что нельзя делать при ожоге

Нельзя мазать
ожог маслом,
сметаной, кремом,
зубной пастой или
спиртом. Такие
средства не лечат
кожу, а только
мешают
охлаждению и
чистой обработке.

Нельзя
прикладывать лед
прямо к коже,
сдирать
прилипшую
одежду и
вскрывать пузыри.
Это усиливает
повреждение
тканей и
повышает риск
инфекции.

Нельзя трогать
ожог грязными
руками или
пытаться
«перетерпеть»
сильную боль без
помощи взрослых.
Чем больше
повреждение, тем
важнее сохранить
стерильность и
обратиться к врачу.

Ожоги: что делать при разных источниках

Источник	Первое действие	Опасный признак
Горячая вода	Охладить водой	Пузыри, боль
Огонь	Погасить, закрыть	Большая площадь
Химия	Промывать долго	Пятна, жжение
Солнце	Уйти в тень	Сильное покраснение

В таблице показаны разные источники ожога, первое безопасное действие и признаки, при которых нужна помощь взрослых и врача.

Для любого ожога важны быстрое прекращение воздействия, охлаждение или промывание и оценка опасных признаков.

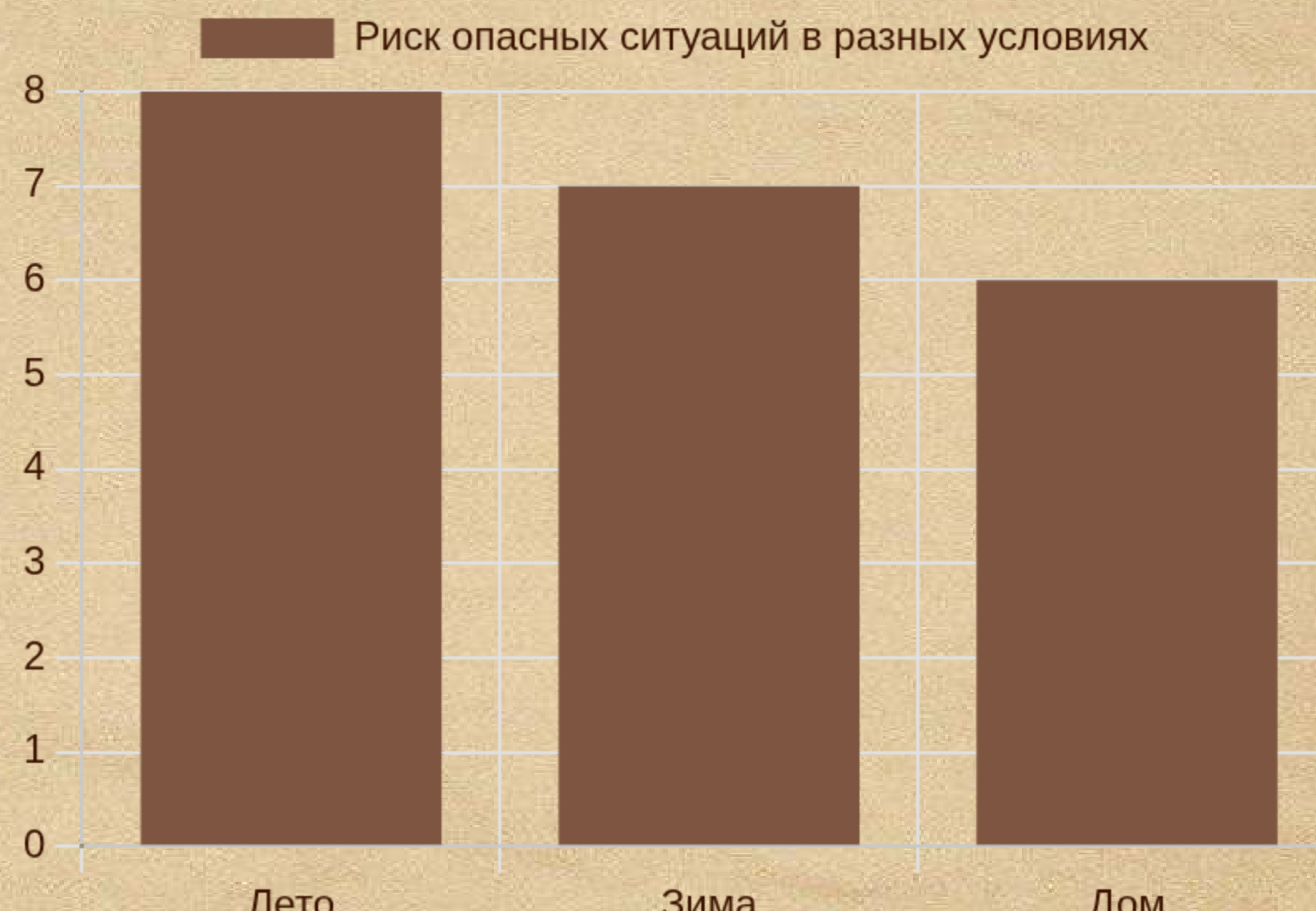
Учебные правила первой помощи при ожогах.

Где риск выше всего: лето, зима и дом

В каждой ситуации есть свои опасности, но внимательность и соблюдение правил снижают риск гораздо сильнее, чем случайность.

Летом чаще перегрев, зимой — отморожение, дома — ожоги; значит, меры защиты нужно подбирать по обстановке.

Сравнительная учебная схема по видам бытового и сезонного риска. Значения условные.



Профилактика: как избежать опасных ситуаций



Летняя прогулка без перегрева
Если на улице жарко, лучше надеть кепку или панаму, взять воду и время от времени уходить в тень. На фото хорошо смотрятся бутылка воды, головной убор и небольшой отдых от солнца.



Зимой важны сухие и теплые вещи
На морозе помогают варежки, закрытая обувь, шапка и сухая одежда. Для иллюстрации подойдут зимние перчатки, шарф и человек, который проверяет, не промокли ли рукавицы и ботинки.



Домашняя осторожность каждый день
Осторожность у плиты, с кипятком, утюгом и бытовой химией снижает число ожогов. На изображении уместны аптечка, защитные предметы, аккуратно поставленная горячая посуда и безопасное расстояние от источников тепла.

Когда нужна срочная помощь взрослых и врачей

Немедленно вызывают 112, если человек потерял сознание, начал задыхаться, у него появились судороги или сильная спутанность. Это признаки опасного состояния.

Срочная помощь нужна при большой площади ожога, глубоком отморожении, резкой боли или если кожа стала белой, темной, сильно опухла или онемела.

Если после первой помощи состояние быстро ухудшается, человека рвет или он не может нормально говорить и двигаться, ждать нельзя. Нужна медицинская помощь.

Даже при сомнениях лучше позвать взрослых сразу. Чем раньше начнется помощь, тем меньше риск осложнений и тем безопаснее будет для пострадавшего.

Announcement

Offer

Главные выводы по первой помощи

Перегрев охлаждают, отморожение согревают постепенно, а ожог охлаждают водой. Главное — не паниковать, не вредить пострадавшему и вовремя звать взрослых и 112.

Announcement

Offices

Making A

THE PLAN

Bus Trade Rev

Issue

Главные выводы по первой помощи

Перегрев охлаждают, отморожение согревают постепенно, а ожог охлаждают водой. Главное — не паниковать, не вредить пострадавшему и вовремя звать взрослых и 112.

Bus

Trade Rev

Then

Issue

Making A

THE PLAN