

## **Знойным летом очень высок риск обморока из-за жары и солнца**

10.07.2014

Стоит провести час-другой под палящим солнцем принимая солнечные ванны без головного убора — и вот потемнело в глазах, появились головокружение, тошнота. Это первые признаки солнечного удара. Из-за перегрева сосуды мозга расширяются, и происходит сильный приток крови к голове.

При первых же признаках нужно отойти в тень или в прохладное помещение, лечь на спину с приподнятой головой.

На голову положить холодный компресс, а тело укрыть влажной простыней или опрыскивать холодной водой. Выпить побольше прохладной воды, в которую можно добавить 20-30 капель валерианы.

Иногда из-за солнечного удара человек теряет сознание. Тогда нужно намочить ватку нашатырным спиртом и поднести к носу пострадавшего.

Если дыхание остановилось, а пульс не прощупывается, надо срочно вызвать «скорую помощь», а до ее приезда делать закрытый массаж сердца и искусственное дыхание.

Опасен и тепловой удар из-за сильного перегрева. Если вы работаете в жарком и душном помещении, да еще носите синтетическую одежду, то есть риск его получить. Сначала вы можете почувствовать слабость, сонливость, головокружение. Если срочно не принять меры, то могут начаться галлюцинации, бред, потеря сознания. Первая помощь такая же, как и при солнечном ударе: прохлада, свежий воздух, питье.

**1 РОНД Управления по ВАО Главного управления МЧС России по г. Москве напоминает в случае возникновения пожара необходимо сообщить в пожарную охрану по телефону «101»**

---

Адрес страницы: <http://metrogorodok.mos.ru/presscenter/news/detail/1117950.html>

---

[Управа района Метрогородок](#)