**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. 