

### **Правила оказания первой помощи пострадавшему на воде.**

Если пострадавший находится без сознания, умейте оказать ему первую помощь.

Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.

Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.

При отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос.

Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок).

Воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов - 17 раз в минуту.

При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямым массажем сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем.

### **Правила первой помощи при тепловом или солнечном ударе.**

Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален.

В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.

Обязательно наденьте головной убор.

Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день).

После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.

Симптомы теплового и солнечного удара: покраснение кожи, головокружение, головная боль, тошнота, общая слабость, вялость, ослабление сердечной деятельности, сильная жажда, шум в ушах, одышка, повышение температуры тела, в тяжелых случаях - потеря сознания.

Под воздействием солнечных лучей могут возникнуть ожоги кожи 1-2 степеней. Во избежание ожогов используйте солнцезащитные средства.

Помощь при тепловом ударе:

Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.

Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.

Положите на голову холодный компресс.

Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.

Дайте пострадавшему обильное питье.

При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.

При необходимости, вызовите врача.