**ТЕПЛОВОЙ УДАР**

Причиной возникновения теплового удара является перегревание тела при одновременной низкой его теплоотдаче.

Тепловой удар может возникнуть, например, при усиленном физическом труде в помещениях с высокой температурой и влажностью воздуха, также к тепловому удару может привести нахождение при высокой температуре в "недышащей" синтетической одежде и при недостаточном употреблении жидкости, из-за чего снижается потоотделение, что, в свою очередь, приводит к перегреванию организма.

При тепловом ударе появляются

* слабость,
* головокружение,
* тошнота,
* головная боль,
* часто случается рвота.
* Дыхание при этом учащается,
* иногда может возникнуть носовое кровотечение,
* а в тяжелых случаях - потеря сознания, кома.

При оказании первой помощи при тепловом ударе

* пострадавшего необходимо быстро перенести в прохладное помещение или в тень, положить на спину, подложить под голову подушку или сложенное одеяло, освободить от мешающей нормальному дыханию одежды.
* Пострадавшему дают пить холодную воду, на голову накладывают компресс из смоченного в холодной воде полотенца или салфетки, протирают тело холодной водой.
* При необходимости получившему тепловой удар делают искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

**СОЛНЕЧНЫЙ УДАР**

Солнечный удар возникает при длительном пребывании без головного убора (панамы, сомбреро и т.д.) под прямыми лучами солнца.

У получившего солнечный удар появляются

* шум в ушах,
* головная боль,
* тошнота,
* иногда возникают рвота,
* головокружение.

Часто вместе с солнечным ударом человек получает и ожоги кожи 1-2-й степени.

Первую помощь при солнечном ударе оказывают так же, как и при тепловом ударе.

Если образовался ожог, то наносят на пораженное место какой-либо косметический крем, вазелин, можно применить и растительное масло.

Образовавшиеся на месте ожога пузыри вскрывать запрещается, во избежание попадания инфекции.