

# БЕЗОПАСНА РАБОТА ПРИ ОПАСНО ТОПЛО ВРЕМЕ

## ПЪРВА ДОЛЕКАРСКА ПОМОЩ

За какви симптоми да следим:

### топлинен удар

Разликата при топлинен и слънчев удар е в това, че топлинен удар може да се получи не само на слънце. При него най-неприятното усложнение е, че спира отделянето на пот в следствие на дехидратация, за разлика от слънчевия удар, при който потоотделянето е запазено.

Топлинен удар може да се получи при работа в топли и влажни помещения, при задушно време и висока влажност на въздуха и на открито. При такива условия се затруднява отделянето на топлина от организма към околната среда.

Предразполагащи моменти са за това са усилена физическа работа при пълнен стомах, употреба на алкохол, носене на дебели и затворени дрехи, както и наличие на сърдечно-съдово заболяване и затлъстяване.

### слънчев удар

#### Симптоми:

✚ при началната му фаза са отпадналост, главоболие, гадене, повръщане, неволно треперене на отделни мускулни групи (крампи);

✚ в следващата фаза се наблюдава нарушение на тонуса и съзнанието до степен на топлинен припадък и рязко се повишава телесната температура до стойности над физиологичните. Налице са общо зачервяване на кожата, без изпотяване.

✚ Важно е да се уточни, че ако не се лекува, това състояние води до спиране на дишането и смърт!

#### Симптоми:

✚ главоболие, зачервяване на лицето, обилно изпотяване, ускорено и затруднено дишане, отпадналост, гадене или повръщане, световъртеж и бучене в ушите;

✚ при по-тежки форми настъпват загуба на съзнанието, халюцинации и гърчове.

## Какви мерки да предприемем:

### **Долекарска помощ при слънчев удар:**

✚ Пострадалият се пренася на хладно, сенчесто и проветриво място, поставя се в полуседнало положение, дрехите се разхлабват, необходимо да се напръска с вода и на главата да се постави студен компрес.

✚ Мокри кърпи се поставят и на гърдите, корема и гърба на пострадалия и му се дава да пие студена вода.

✚ Ако пострадалия е в състояние да приема течности му се дава обилно да пие охладени и подсладени напитки.

Служба по трудова медицина Ирен М

stm@iren-m.com § 0882 801169 § www.iren-m.com § www.facebook.com/stmiren

✚ При загуба на съзнание и спиране на дишането и сърдечната дейност се прави изкуствено дишане и непряк сърдечен масаж.

✚ Пострадалият се транспортира в лежачо състояние до медицинско заведение.

✚ Най-тежките поражения са кома, депресия на всички жизненоважни функции, но уточни, че ако бъде охладен навреме, човек възвръща нормалния си тонус след 4 до 5 часа.

### Долекарска помощ при топлинен удар:

✚ Прилага се след като предварително се изолира въздействието на топлината.

✚ Предприема се охлаждане едва след сваляне на дрехите, увиване с изстискан влажен чаршаф, обтриване на тялото с мокра изстудена кърпа или гъба, поставяне на торбички и бутилки със студена вода и лед под мишниците, на чатала и корема.

✚ Ако пострадалият е в съзнание, необходимо е да поема подсладени и охладени течности. При работа в силно овлажнени и топли помещения, е необходимо регулярно приемане на газирана вода.

### Забележка:

При всички случаи при необходимост от спешна помощ в ситуация на топлинен или слънчев удар, нуждаещите се трябва да се обърнат към спешните звена на най-близкото лечебно заведение или при невъзможност или отдалеченост на лечебното заведение – към регионалните центрове на спешна медицинска помощ на тел. 112.

## ПЪРВА ДОЛЕКАРСКА ПОМОЩ ПРИ ТОПЛИНЕН/СЛЪНЧЕВ УДАР



### Симптомите може да включват:

- замаяност
- главоболие
- висока температура
- липса на потене
- общо зачервяване на кожата
- ускорено и затруднено дишане
- ускорен пулс
- гадене, повръщане
- отпадналост, крампи
- загуба на съзнание

