



ПІВДЕННА ЗАЛІЗНИЦЯ * ГАЛУЗЕВИЙ НАВЧАЛЬНО - МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ОХОРОНИ ПРАЦІ

ПРОФИЛАКТИКА ТЕПЛООВОГО УДАРА

Тепловой удар - самое опасное для жизни состояние, вызванное перегреванием организма. Отсутствие немедленного лечения может привести к летальному исходу. Развитие теплового удара происходит, когда организм не в состоянии обеспечить охлаждение тела, постепенно начинает давать сбои в работе. Процесс потоотделения прекращается из-за низкого содержания жидкости в клетках организма. В результате этого нарушается терморегуляция, что приводит к резкому повышению температуры тела. Она поднимается до уровня, при котором мозг и другие жизненно важные органы не могут функционировать нормально.

Симптомы теплового удара:

Легкая степень: общая слабость; головная боль; тошнота; учащение пульса и дыхания; расширение зрачков.

Средняя степень: резкая адинамия; сильная головная боль с тошнотой и рвотой; оглушенность; неуверенность движений; шаткая походка; временами обморочные состояния; учащение пульса и дыхания; повышение температуры тела до 39-40°C.

Тяжелая форма теплового удара развивается внезапно. Наблюдаются случаи изменения сознания от легкой степени до комы, судороги, бред, галлюцинации, повышение температуры тела до 41-42°C, случаи внезапной смерти.

Необходимые меры:

Устранить тепловое воздействие; удалить пострадавшего из зоны перегревания; уложить на открытой площадке в тени; вдыхание паров нашатырного спирта с ватки; освободить от верхней одежды; смачивание лица холодной водой, похлопывание по груди мокрым полотенцем; положить на голову пузырь с холодной водой; частое опаживание; вызвать бригаду скорой помощи.

Профилактика теплового удара:

Прежде чем приступить к работам в условиях повышенных температур окружающей среды, необходимо выделить время на акклиматизацию. Это позволит организму постепенно привыкнуть к жаре. При работе необходимо пить достаточное количество жидкости, даже если нет чувства жажды. Без необходимости, не нужно заниматься тяжелым физическим трудом в жаркое время дня. Необходимо перенести эти работы ближе к рассвету или закату. При работе необходимо носить легкую светлую одежду свободного кроя, желательно из хлопка и льна, которая не удерживает пот. Нельзя употреблять спиртное или напитки, содержащие кофеин - они ускоряют дегидратацию организма.