**Единый телефон службы спасения – 01 (112)**

**Телефоны спасения:**

компании «Би Лайн» - **001; 112**

компании «Мегафон» **- 010; 019; 112**

компании «МТС» - **010; 019**

компании «Скайлинк» - **01**

компании Tele 2 - **112**

**Правила оказания первой помощи при тепловом, солнечном ударах и утоплении**

* Тепловой удар - возникает в результате общего перегрева организма при длительном воздействии высокой температуры.
* Признаками теплового удара являются сильная жажда, одышка, сердцебиение, головокружение. В дальнейшем температура тела повышается до 38-40 °С, появляется рвота, может наступить потеря сознания. Если у пострадавшего прекратилось дыхание, до прибытия «скорой помощи» следует проводить искусственное дыхание.
* Первая медицинская помощь при тепловом ударе включает комплекс мероприятий:
* Перенести пострадавшего в прохладное место
* Снять стесняющую одежду
* Положить на голову, сердце, позвоночник холод
* Дать понюхать нашатырный спирт
* Дать подышать кислородом
* Дать подсоленную воду, холодный чай (по 75 – 100 мл)
* Вызвать «скорую помощь».

**Солнечный удар наступает при прямом действии солнечных лучей на непокрытую голову.**

Его симптомами являются головокружение, головная боль, учащение или замедление пульса, временное нарушение ориентирования в окружающей обстановке. Затем может последовать помутнение и потеря сознания. Помощь пострадавшему осуществляется в том же порядке, что и при тепловом ударе.

Для того чтобы избежать теплового и солнечного ударов, необходимо соблюдать правила работы и поведения в помещениях с повышенной температурой и на солнцепеке. Употребляя некрепкий чай и квас, следует поддерживать в организме водно-солевое равновесие. В жарком климате часы работы должны приходиться на наименее опасное время суток.

***Помните, что употребление в жару алкогольных напитков резко нарушает терморегуляцию организма и может вызвать тепловой удар.***

**Утопление**

 Наступает в результате погружения человека в воду или иную жидкость, под влиянием которой развиваются острые нарушения функций жизненно важных систем организма. Среди причин, ведущих к утоплению, главное место занимает эмоциональный фактор - страх, часто связанный не с реальной, а с мнимой опасностью.

Другими причинами утопления могут служить температура и большая скорость течения воды, водовороты, ключевые источники, штормы, неумение плавать, переутомление, болезненное состояние, травмы при прыжках в воду, нарушение сердечной деятельности при плавании под водой.

***Спасать тонущего человека*** обычно приходится вплавь. Если он еще держится на поверхности, следует подплывать к нему сзади, чтобы избежать захвата с его стороны. В случае захвата лучше погрузиться с тонущим в воду. Он, пытаясь остаться на поверхности, как правило, отпускает спасателя. Если тонущий погрузился в воду, надо нырнуть и стараться обнаружить его. Найдя тонущего, необходимо взять его за руку или за волосы и, оттолкнувшись от дна, всплыть на поверхность.

Доставив пострадавшего на берег, приступают к ***оказанию первой медицинской помощи:***

* если пострадавший находится в сознании: уложить на жесткую поверхность; раздеть и растереть руками или сухим полотенцем; дать горячий чай или кофе; укутать одеялом и дать отдохнуть.
* если сознание отсутствует, но сохранены дыхание и пульс: освободить рот от ила, тины, рвотных масс; насухо обтереть пострадавшего; дать вдохнуть нашатырный спирт.
* если отсутствуют дыхание и сердечная деятельность: удалить воду из дыхательных путей пострадавшего;  освободить рот от ила, тины, рвотных масс; уложить на спину, запрокинуть голову и вытянуть язык; делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
* вызвать «скорую помощь»

**САМОЕ ДОРОГОЕ, ЧТО У ТЕБЯ ЕСТЬ – ЭТО ЖИЗНЬ.**

**БЕРЕГИ СВОЮ ЖИЗНЬ!!!!**