

11.11.2023

Група 26

Захист України

Урок 11-12

Тема заняття. **Домедична допомога при опіках, тепловому та сонячному ударі. Обмороження.**

Мета. Розширити та збагатити знання студентів про травматизм. Сформувати в учнів поняття про теплові та сонячні удари та обмороження. . Сформувати знання про основи домедичної допомоги при тепловому та сонячному ударі.

Розвивати почуття необхідності отримання знань для захисту особистого життя та життя рідних та близьких. Розвивати навички оцінювати ситуації визначення подальшого алгоритму дій, здоров'язбережну компетентність.

Виховувати розуміння своєї відповідальності за здоров'я та життя потерпілого.

#### Матеріал до уроку

**Сонячний удар** – це розширення кровоносних судин мозку, яке відбувається через надмірно високу температуру, що впливає на них. Простіше кажучи – перегрівається мозок. Природа подбала про те, щоб мозок був менш схильний до перегріву на сонці. Для цього його захищають волосся, шкіра, кістки і простір з мозковою рідиною між кісткою і мозком. Хоча, якщо не берегтися, то всі ці природні подарунки не врятують від сонячного удару. Для того щоб вчасно зрозуміти, що з вами і який вид перегріву на сонці у вас або ваших близьких, потрібно знати симптоми перегріву на сонці.

Симптоми сонячного удару

- не припиняється нудота;
- сильний головний біль;
- втрата інтересу до всього, що відбувається;
- дезорієнтація;
- висока температура тіла;
- галюцинації або марення;
- можливі судоми;
- пульс від 120 до 140;

- утруднене дихання;
- припинення потовиділення;
- м'язові спазми;
- знепритомнення.

Звучить все дуже сумно, але навіть в такій ситуації можна допомогти постраждалому.

Як надати першу допомогу при сонячному ударі

1. Обов'язково викличте швидку допомогу.
2. Охолоджуйте потерпілого. Можна максимально звільнити людину від нагрітого дягу і обгорнути його холодним (змоченим у воді) покривалом або простирадлом. Якщо є можливість, то потрібно обтирати (поливати) потерпілого прохолодною водою.
3. У разі якщо потерпілий знепритомнів, потрібно привести його до тями. Можна використовувати нашатирний спирт: накапати кілька крапель на ватний тампон і піднести його до носа.

Якщо вам пощастило і людина отямилася, то наступний крок – це вода і валеріана. Якщо потерпілого не вдалося привести до тями нашатирним спиртом, то потрібно робити штучне дихання. Щоб було зрозуміло, наскільки важливо знати симптоми і лікування перегріву на сонці, варто пояснити, до чого призводить невчасна допомога. Температура тіла буде підніматися все вище і може сягнути 42 градусів. Клітини мозку під впливом таких температур почнуть поступово відмирати. Загроза зупинки серця в таких випадках значно зростає. І якщо навіть до потерпілого в такому стані встигне приїхати допомога, не факт, що його вдасться врятувати. Імовірність порятунку постраждалого автоматично зменшується до 70%, якщо йому не була надана перша допомога при перегріванні на сонці.

**Симптоми теплового удару** такі ж, як і сонячного, але вони відрізняються тим, що більш яскраво виражені. А також тим, що тепловий удар – це перегрів всього організму. У зв'язку з чим страждають кровоносні судини, система кровообігу і робота всіх органів. Простіше кажучи, в першу чергу під вплив сонячних променів потрапляє кров, яка циркулює по організму. Висока температура ззовні завдає шкоди всім внутрішнім органам без винятку за рахунок того, що руйнує кров'яні клітини. Перша допомога при перегріванні на сонці від теплового удару не менш важлива, ніж при сонячному, і має бути вчасно надана. Всі ті ж поради – охолодження, приведення до тями, пиття, заспокоєння постраждалого і консультація з

лікарем швидкої допомоги. Знаючи всі поради з надання першої допомоги при перегріванні на сонці, ви можете бути впевнені в тому, що швидко зреагуєте, якщо потрапите в таку складну ситуацію. Для того щоб подібних ситуацій уникнути, в спеку потрібно носити головні убори, пити прохолодну воду, намагатися не перебувати довго на відкритому сонці, вчасно приймати їжу і не вживати алкоголь! І пам'ятайте: відпочивати потрібно безпечно!

Матеріал до теми «ОБМОРОЖЕННЯ»

<https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-obmorozhennya-68474.html>

Дана презентація допоможе з'ясувати :

- 1.Що таке “обмороження”?
2. Які симптоми має обмороження?
3. Якою має бути невідкладна допомога при обмороженні?
4. Як накладити пов'язку при обмороженні?
5. У чому полягає профілактика обморожень?

Домашнє завдання: створити буклет-пам'ятку з теми уроку (на вибір: «Тепловий та сонячний удар» або «Обмороження»)

ПРИКЛАД буклета. (Роботу здати на очному навчанні з Біології або Захисту України)

# ЯК УНИКНУТИ ОБМОРОЖЕННЯ

**1** одягайтеся багат шарово  
одяг та взуття не мають тиснути  
обов'язково носіть шапку та шарф



**2**  харчуйтеся поживно,  
але не переїдайте  
 перед виходом на  
вулицю пийте гарячий  
чай з лимоном  
 змащуйте обличчя і  
руки жирним кремом

**3**  на морозі не палить та  
не вживайте алкоголь  
 при обмороженні не  
розтирайте та різко не  
зігрівайте ушкоджені місця  
**+** помітили серйозні зміни  
шкіри - мерщій до лікаря