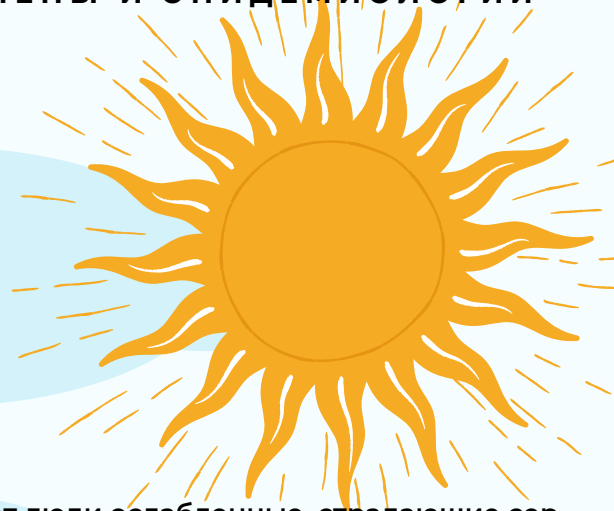


# КАК ИЗБЕЖАТЬ СОЛНЕЧНОГО И ТЕПЛОВОГО УДАРА



Чаще всего страдают люди ослабленные, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышением артериального давления, заболеваниями щитовидной железы, ожирением, пожилые и дети. Солнечный удар может произойти как во время непосредственного пребывания под прямыми солнечными лучами, так и спустя 6-8 часов после этого. В результате перегрева всего организма нередко может случиться тепловой удар, который проявляется почти так же, как и солнечный.

**Чтобы уберечься от солнечного и теплового удара необходимо соблюдать несколько несложных правил:**

1. По возможности не выходите из дома с 11 до 17 часов дня.
2. Носите одежду из натуральных тканей (хлопок, лен и др.).
3. Обязательно прикрывайте голову легкой, светлой шляпой, панамой, шапочкой с козырьком, косынкой. Глаза защищайте темными очками.
4. Соблюдайте правильный питьевой режим; неограниченное, беспорядочное питье не только не утоляет жажды, но и перегружает сердце. Лучше всего пить подкисленный чай, квас, соки, минеральную воду. При выходе из дома берите воду с собой.
5. Используйте крема с солнцезащитным фактором, это не дань моде, а необходимость.
6. После пребывания на солнце полезно искупаться, принять душ или сделать влажное обтирание.
7. Не находитесь на солнце на голодный желудок и сразу после еды.

## **Симптомы теплового и солнечного удара:**

- нарастающая вялость, ощущение усталости, головная боль, жажда;
  - головокружение, шум в ушах, боли во всем теле, учащенный пульс и дыхание, иногда появляются тошнота и рвота, усиливается потоотделение, может быть носовое кровотечение;
  - сердечная слабость и выраженные расстройства дыхания, потеря сознания;
  - иногда могут быть судороги, бред, галлюцинации.
- Характерный признак тяжелой степени перегревания — прекращение потоотделения. Если не оказать человеку первую помощь, может наступить остановка дыхания и сердца!

## **Первая помощь при солнечном и тепловом ударе:**

Умение оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударе может спасти жизнь пострадавшим. Главное, не растеряться и делать все быстро и правильно! Необходимо:

- перенести пострадавшего в прохладное место, уложить на спину, приподняв немного ноги, освободить от одежды, обеспечить ему полный покой и достаточный доступ свежего воздуха;
- если человек в сознании, дать выпить крепкого чаю или холодной воды, лучше слегка подсоленной (0,5 чайной ложки соли на 0,5 л воды);
- смочить голову холодной водой или положить на нее холодное влажное полотенце.