



# Осторожно, солнце!

Летом высокая температура воздуха становится настоящей проблемой, нередко вызывая у детей тепловой удар. Соблюдение элементарных правил поможет избежать тяжелых последствий теплового и солнечного ударов.

**Тепловой удар** – следствие перегрева организма. При жаре организм не в состоянии поддерживать нормальную температуру тела, и она стремительно растет. Тепловой удар может вызвать тяжелые последствия, вплоть до остановки сердца.

**Солнечный удар** – это длительное пребывание на открытом солнце без защиты головы.

Голова перегревается, сосуды расширяются, и кровь застаивается в мозгу. При солнечном ударе, страдает нервная система, поэтому этот вид перегрева особенно опасен.

**Признаки теплового или солнечного удара - это:** покраснение кожи тела; одышка; сильная головная боль; резкая слабость; тошнота; рвота; головокружение; потемнение в глазах; носовое кровотечение; частый или слабый пульс; в тяжелых случаях судороги, галлюцинации, потеря сознания. Следует помнить, что дети хуже переносят перегрев. В молодом возрасте естественная терморегуляция еще несовершенна, поэтому дети заслуживают особое внимание и незамедлительную помощь при появлении симптомов теплового удара.

## Как избежать теплового удара ?

- Следует выбирать одежду из хорошо проветриваемых, натуральных тканей (хлопок, лен);
- Регулярно проветривайте помещение;
- На открытом воздухе, обязательно защитите голову от прямых солнечных лучей с помощью - панамы или светлого зонта.

## Что делать при тепловом ударе ?

- При первых признаках теплового удара следует вызвать врача.
- До его приезда основная задача обеспечить охлаждение организма. Если ребенка тошнит, постарайтесь уложить ребенка горизонтально на спину в прохладном месте. Положить на лоб и под затылок холодные компрессы. Открыть окна, расстегнуть одежду. По возможности можно принять прохладный душ (18-20 С). Если сознание замутнено, то следует вдыхать пары нашатырного спирта.



## «ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ»

### СОЛНЦЕ:

Чтобы не рисковать, нужно научиться загорать в тени, а находясь на солнце, защищать свое тело и особенно глаза от ультрафиолетовых лучей. Слишком длительное пребывание под палящими лучами солнца может повлечь за собой тяжелые ожоги кожи. Если человек в течение жизни перенес несколько солнечных ожогов, то у него повышается риск развития рака кожи- **меланомы**.

### Жажда:

Очень важно в жаркую погоду соблюдать питьевой режим и правильно выбирать напитки для утоления жажды.

Лучше всего утолять жажду холодным или горячим чаем с лимоном.

Очень хорошим средством для утоления жажды является минеральная вода, но ее надо обязательно дегазировать. В жару полезно пить кислые натуральные соки ( лимонный, апельсиновый, яблочный из зеленых яблок.) или прохладную воду с добавлением лимонного или апельсинового сока.

### Купание:

В жаркий солнечный день хорошо искупаться в реке или в пруду и провести день на берегу, какого-нибудь водоема.

### Не забывайте о мерах предосторожности:

- Никогда не ныряйте в незнакомом месте.
- Нельзя бросаться в воду и тогда, когда вы сильно перегрелись на солнце.
- Никогда не купайтесь в водоемах в которых плавают утки, т.к. в этих водоемах находятся личинки утиных глистов, которые внедряются в кожу человека во время купания и вызывают зуд и красные зудящие волдыри.
- Никогда не оставайтесь после купания в мокром купальнике. После купания надо обязательно переодеться. Мокрый купальник сохнет и отнимает у вас тепло и даже в жаркий день человек может получить глубокое охлаждение.

**Во время летнего отдыха постарайтесь соблюдать эти правила «техники безопасности», и тогда летняя пора позволит вам не только отдохнуть, но и укрепить свое здоровье.**

