



## Как не допустить тепловой и солнечный удар

Чрезмерное пребывание на солнце вредно всем: его лучи могут вызвать ожоги кожи, перегревание, солнечный и тепловой удар.

Первые признаки теплового удара – головная боль, тошнота, слабость, головокружение. Нередко бывает рвота, появляется сухость во рту, сильная жажда, лицо становится багровым. Учащаются пульс и дыхание, человек жалуется на неприятные ощущения в области сердца. При лёгкой форме удара температура тела может повышаться до  $37,5^{\circ}\text{C}$ , при более тяжёлой – до  $39-41^{\circ}\text{C}$ . В тяжёлых случаях при тепловом и солнечном ударе человек теряет сознание, может произойти остановка дыхания и сердца.

# Правила безопасности в жару

Чтобы избежать возникновения теплового и солнечного удара, не забывайте о простых правилах безопасности:

## Время прогулок

В жаркие дни при большой влажности лучше выходить на открытый воздух до 10–11 часов дня. Позже возможно пребывание в зелёной зоне в тени деревьев.

## Головной убор

Выходить из помещения следует только в головном уборе.

## Одежда

Одежда должна быть лёгкой, свободной, хорошо пропускающей воздух.

## Питание

Лучше основной приём пищи перенести на вечерние часы. Ограничить приём жирной и белковой пищи.

## Питьевой режим

Неограниченное, беспорядочное питье не только не утоляет жажды, но и перегружает сердце. Лучше вместо воды пить подкисленный или подслащённый чай, квас, соки, рисовый или вишнёвый отвар.

## Время на солнце

Чтобы уберечься от перегревания, не стоит проводить много времени на солнце: первое время находиться под солнечными лучами можно до получаса с перерывами, а затем — не более двух часов с перерывами.