

## КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ В ЖАРУ

Проводя много времени на улице в жаркое время года, человек постоянно подвергается риску получить тепловой или солнечный удар.

Тепловой удар возникает при общем перегревании организма под влиянием на протяжении длительного времени высокой температуры, а солнечный — под прямым воздействием солнечных лучей на голову и верхнюю часть шеи человека.

### СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО (ТЕПЛОВОГО) УДАРА

- Слабость, головокружение и головная боль
- Шум в ушах, носовое кровотечение
- Тошнота, рвота
- Учащенное дыхание и пульс
- Повышение температуры тела
- Мышечные спазмы
- Потеря сознания

## ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ СОЛНЕЧНОМ (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
- Смочить голову холодной водой или положить на нее холодное влажное полотенце
- Если есть возможность, на голову, подколенные и подмышечные области, где сосредоточено много кровеносных сосудов, положить лед или бутылки с холодной водой



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПОЛУЧИТЬ СОЛНЕЧНЫЙ УДАР



Для того чтобы снизить риск теплового удара, достаточно следовать перечисленным рекомендациям:

- В жаркие дни находиться на открытом воздухе желательно до 10–11 часов дня
- По возможности носить светлую, не стесняющую движений, одежду из натуральных тканей и головные уборы
- Необходимо сократить физическую активность на открытом воздухе в жаркое время.
- Интенсивные спортивные тренировки стоит перенести на утро и вечер

- Важно пить достаточное количество жидкости, но при этом сократить употребление кофе и крепкого чая, а также газированных напитков
- Исключить употребление спиртных напитков
- Принимать пищу стоит небольшими порциями, ограничив употребление жирной и белковой пищи
- Как можно чаще принимать душ
- Сократить количество косметических средств, т. к. они препятствуют нормальному функционированию кожных покровов



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ  
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Подготовила медицинская сестра  
общепольничного персонала Букрей Е.Ф.

ГУ «Республиканский научно-практический центр психического здоровья»

## КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ В ЖАРУ



2015