

## Профилактика солнечного и теплового удара.

Приближается время для работы на приусадебном участке и большую часть времени будем проводить на улице. Аномальная жара и зной уносят жизни людей, а также могут привести к обострению имеющихся заболеваний. Влияние аномальной жары опасно для любого возраста. К высокому риску смертности от высоких температур относятся пожилые люди, дети и младенцы, беременные и лица с хроническими заболеваниями.

Необходимо знать, что тепловой и солнечный удар – это не одно и то же.

Солнечный удар – это резкое повышение температуры тела при высокой инсоляции солнечными лучами.

При тепловом ударе фактором перегревания является повышенная температура окружающей среды.



### **Причины солнечного удара:**

- Длительное пребывание под прямыми лучами солнца – отдых, прогулки;
  - Работы под палящим солнцем;
  - Непокрытая головным убором голова;
- Прием некоторых лекарственных средств, снижающих способность к терморегуляции (миорелаксанты);

- Употребление алкогольных напитков;

### **Основные симптомы солнечного удара:**

- Потемнение в глазах;
- Повышение температуры тела;
  - Головная боль;
- Понижение или повышение артериального давления;
- Нарушение сердечной деятельности;
  - Сильное покраснение лица;
  - Тошнота и рвота;
  - Сухость во рту, жажда;

Профилактика солнечного и теплового удара заключается в соблюдении следующих правил, которые помогут сохранить ваше здоровье:

Одежда должна быть легкая, светлых тонов, изготовленная из натуральных материалов;

В период с 11 до 16 часов запрещено пребывание под прямыми солнечными лучами;

Питьевой режим должен быть усиленным;

Не переедать и не создавать дополнительную нагрузку на организм в целом;

Снизить риск обезвоживания поможет прохладный душ, смачивание лица, рук, ног водой;

Необходимо защитить голову от прямых солнечных лучей (шляпы, панамы, косынки светоотражающих оттенков)



**Берегите себя и будьте здоровы!**

Материал подготовила медицинская сестра по массажу Ордина Ирина Андреевна