



## Предупреди тепловой и солнечный удар

Как всегда лето в Астрахани наступило неожиданно. Столбики термометров с двадцатиградусной отметки поднялись выше + 40 градусов - это необычная жара для июня. И теперь обрадовавшиеся окончанию «сезона дождей» астраханцы вынуждены искать «убежище» от солнца, ведь передозировка тепла и ультрафиолета могут привести к обострению заболеваний, особенно у людей страдающих сердечно-сосудистыми болезнями.

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

- *По возможности не выходите на улицу с 11 до 17 часов дня;*
- *Носите одежду из натуральных тканей (хлопок, лен и др.);*
- *Выходя на улицу, надевайте головные уборы из светлых и легких тканей. Глаза защищайте темными очками;*
- *Соблюдайте правильный питьевой режим. Лучше всего пить подкисленный чай, квас, соки, минеральную воду. При выходе из дома берите воду с собой;*
- *Используйте крема с солнцезащитным фактором - это необходимо;*
- *После пребывания на солнце полезно искупаться, принять душ или сделать влажное обтирание;*
- *Не выходите 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

### 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 чая 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.*

В тяжелых случаях пострадавшего можно обернуть простыней, смоченной в холодной воде, либо просто облить водой или на голову, паховые, подколенные и подмышечные области, где сосредоточено много кровеносных сосудов положить бутылку с холодной водой.

При тепловом и солнечном ударе пострадавшего необходимо доставить в ближайшее лечебное учреждение, а к потерявшему сознание человеку срочно вызвать бригаду «скорой помощи», потому что такое состояние представляет реальную угрозу для жизни.