

ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНОГО И ТЕПЛОВОГО УДАРА

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:

1. Одежда должна быть легкая, светлых тонов, изготовленная из натуральных материалов;
2. В период с 11 до 16 часов запрещено пребывание под прямыми солнечными лучами;
3. Питьевой режим должен быть усиленным;
4. Не переедать и не создавать дополнительную нагрузку на организм в целом;
5. Снизить риск обезвоживания поможет прохладный душ, смачивание лица, рук, ног водой;
6. Необходимо защитить голову от прямых солнечных лучей (шляпы, панамы, косынки светоотражающих оттенков)

Берегите себя и будьте здоровы!