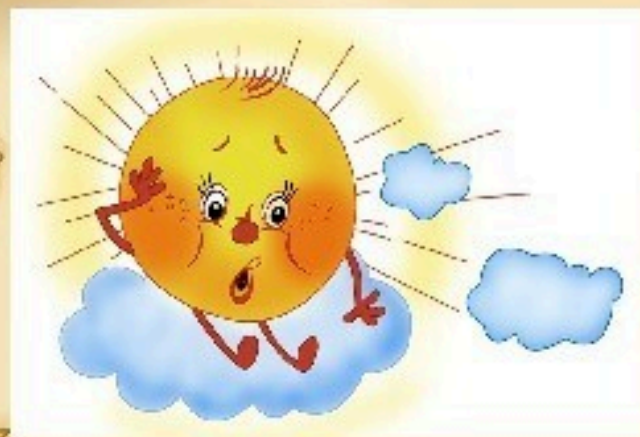


Солнечный удар



При длительном пребывании ребёнка на солнце может наступить тепловой удар.

При этом у ребёнка появляются слабость,

головная боль, тошнота, рвота, учащается пульс, дыхание, расширяются зрачки, возможен обморок, температура тела повышается до 39-40°C.

Первая помощь пострадавшему ребёнку заключается в быстрейшем удалении его из зоны перегревания. Его кладут на открытое место, хорошо проветриваемое. Освобождают от верхней одежды, смачивают лицо холодной водой, похлопывая мокрым полотенцем, на голову кладут пузырь с холодной водой или лёд. Срочно доставить ребёнка в лечебное учреждение.

Чтобы не произошло теплового удара, ребёнка необходимо одевать в соответствии с температурой воздуха, иметь головной убор.

Профилактика теплового и солнечного удара



Чтобы не рисковать, нужно научиться загорать в тени, а находясь на солнце, защищать свое тело и, особенно, глаза от ультрафиолетовых лучей.

Слишком длительное пребывание под палящими лучами солнца может повлечь за собой тяжелые ожоги кожи.

Они опасны не только тем, что они вызывают травму кожи, которая порой очень плохо заживает, но и своими отдаленными последствиями. Если человек в течении жизни перенес несколько солнечных ожогов, то у него значительно повышается риск развития онкозаболеваний кожи.

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

1. По возможности не выходите из дома с 11 до 17 часов дня.
2. Носите одежду из натуральных тканей (хлопок, лен и др.).
3. Обязательно прикрывайте голову легкой, светлой шляпой, панамой, шапочкой с козырьком, косынкой. Глаза защищайте темными очками.
4. Соблюдайте правильный питьевой режим; неограниченное, беспорядочное питье не только не утоляет жажды, но и перегружает сердце. Лучше всего пить подкисленный чай, квас, соки, минеральную воду. При выходе из дома берите воду с собой.
5. Используйте крема с солнцезащитным фактором, это не дань моде, а необходимость.
6. Не находите на солнце на голодный желудок и сразу после еды.

