



Профилактика теплового и солнечного удара включает:

ограничение времени пребывания на солнце,
использование головного убора, ограничение физической активности на жаре.

Опасные ситуации на улице и на природе

Тепловой удар – тяжелое нарушение жизнедеятельности организма, связанное с его перегревом.

Солнечный удар – это проблема, с которой мы можем столкнуться исключительно в летний период.

Причины теплового и солнечного ударов:

- высокая температура окружающей среды, в том числе слишком душная погода и теплая одежда;
- интенсивная изнуряющая физическая нагрузка на организм;

Причиной солнечного удара является исключительно прямое действие солнечных лучей на голову.

Признаки теплового и солнечного ударов:

головокружение;
головная боль;
учащенное сердцебиение;
тошнота; холодный пот;
покраснение кожных покровов лица;
упадок сил.

Факторы, способствующие тепловому и солнечному ударам:

- слишком большая масса тела;
- состояние повышенного психоэмоционального напряжения;
- препятствия для рассеивания тепла – слишком плотная одежда, плохо проветриваемые помещения;
- сердечно-сосудистые и эндокринные заболевания;
 - проблемы неврологического характера;
 - прием некоторых лекарственных средств;
 - состояние алкогольного опьянения;
 - курение.





Скорая помощь при тепловом или солнечном ударе

- Поместить больного в более холодное место, для того, чтобы быстрее охладить организм. Идеальный вариант – это ванна с температурой воды 18-20°C, но может быть также и обычное смачивание кожных покровов пострадавшего человека водой (также комнатной температуры), и мягкое обмахивание (воздух должен быть теплым).
- Если тепловой или солнечный удар случился не улице, то человека необходимо немедленно поместить в тень, максимально освободить от одежды, чтобы кожа охлаждалась, и уложить так, чтобы ноги были расположены выше, чем голова.
- Если человек пребывает в сознании, то полезно пить воду мелкими глотками, вода должна быть комнатной температуры.
- Если пострадавший потерял сознание, то он обязательно должен быть доставлен в лечебное учреждение для последующего обследования и лечения.

Профилактика теплового и солнечного ударов

- Проводите акклиматизацию к высоким температурам: правильно выстраивайте распорядок дня и питьевой режим. Мерами профилактики являются: теневое укрытие, установка в помещениях систем кондиционирования, вентиляторов, возможность воспользоваться душевой установкой для охлаждения тела и т.п.
- Предотвратите обезвоживание организма: избегайте повышенных физических нагрузок, а также усиленных занятий спортом.
- Следует принимать как можно больше жидкости. Однако это не должны быть алкогольные напитки, крепкий чай или кофе. Воду нужно не только пить, но и обтирать мокрыми салфетками (полотенцем) кожу.
- Выходя на улицу в знойный день, отдайте предпочтение одежде из легких, желательна натуральных, материалов светлых тонов, а также помните о головном уборе.
- Людям пожилого возраста и детям во время повышенной солнечной активности (12-15 часов) лучше совсем воздержаться от прогулок по свежему воздуху, находиться в это время на пляже вообще не рекомендуется.
- Помимо большого количества жидкости в жаркие дни нужно есть как можно больше фруктов и овощей.