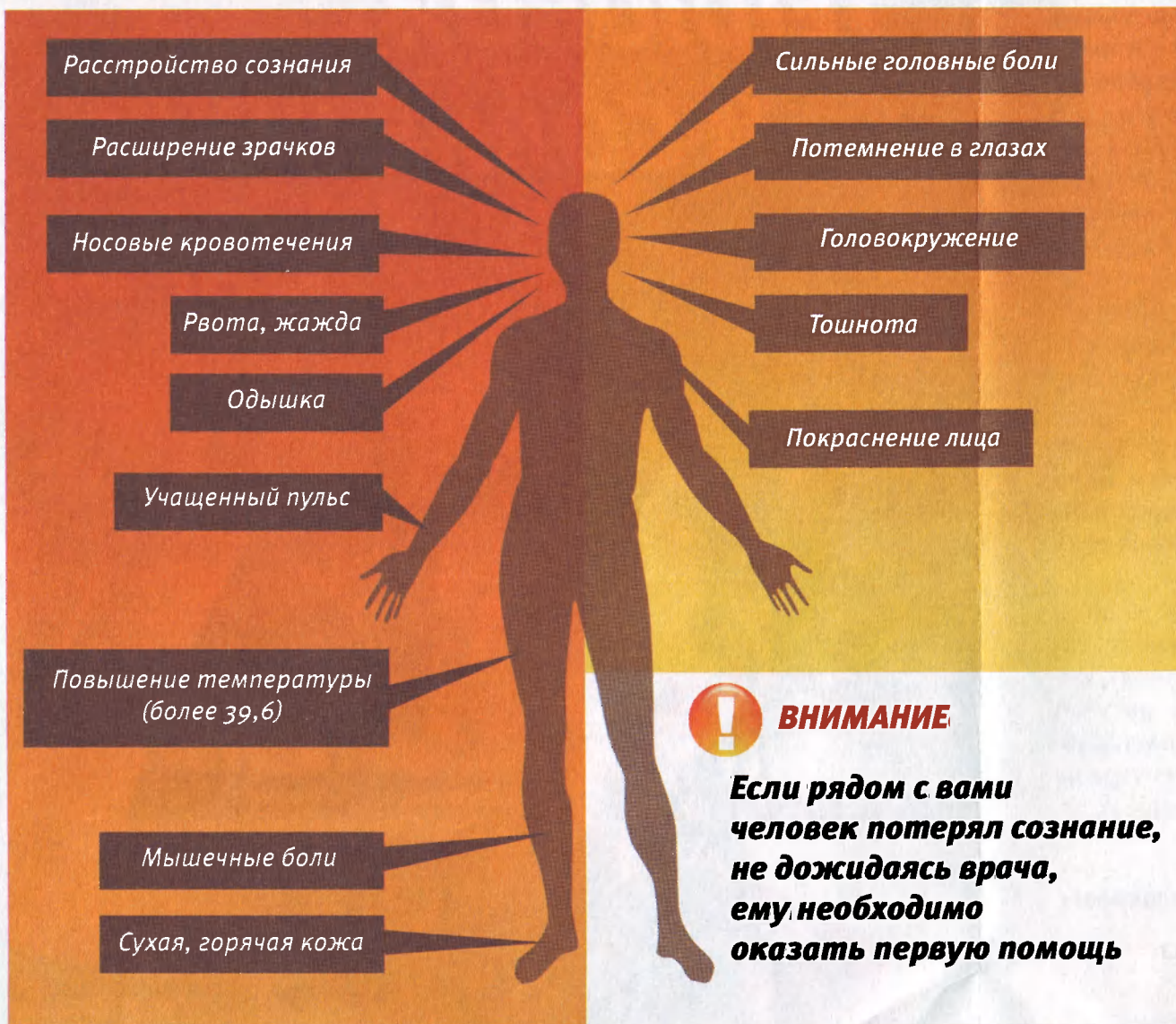


ОСТОРОЖНО! СОЛНЦЕ!



Солнечному и тепловому ударам наиболее подвержены дети и люди, страдающие заболеваниями сердца, сосудов и желез внутренней секреции

теплого удара ← СИМПТОМЫ → солнечного удара



ВНИМАНИЕ

Если рядом с вами человек потерял сознание, не дожидаясь врача, ему необходимо оказать первую помощь

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

1		Перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение
2		Уложить на спину, ноги приподнять, что улучшит венозный отток
3		Снять одежду, ослабить пояс
4		Тело обернуть холодной водой (обернуть влажной простыней)
5		К голове и лбу приложить холодные компрессы
6		Напоить холодной водой

Можно предотвратить тепловой и солнечный удары, если принять некоторые профилактические меры. В жару ваша одежда должна быть легкой и светлой, лучше – из натуральных материалов. Кроме того, надо обязательно носить легкий головной убор (шляпа, панамы). И не стоит подолгу сидеть на солнце. В знойный день лучше находиться в тени или в прохладном помещении.

Питание должно быть разнообразным, с включением большого количества овощей, ягод, фруктов, зелени. Ограничить мясную, жирную, жареную пищу. Полезны продукты, содержащие витамины Е, С, позволяющие организму лучше адаптироваться к жаре.



Ежедневное потребление жидкости в жару – до 2-2,5 л в день. Рекомендуется пить натуральные соки, минеральную воду, зеленый, черный чай, квас, компоты. Они должны быть прохладными, а не ледяными. Воду в чистом виде могут заменить овощи и фрукты, например огурцы, и при этом вы получите

дополнительную порцию витаминов и минеральных веществ.

Серьезную опасность знойным летом может таить в себе кондиционер. Попадая после уличной жары под ледяные струи, можно легко подхватить простуду или насморк. Оптимальная температура охлажденного воздуха – 18-20° С, но все же следует находиться подальше от кондиционера.

Особенно осторожными в жаркое время следует быть людям, страдающим гипертонической и ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, болезнями щитовидной железы, ожирением, онкологическими заболеваниями, перенесшим инфаркт или инсульт. Если у вас имеется любое из перечисленных заболеваний, постарайтесь как можно меньше бывать на улице, особенно с 11 часов утра до 14 часов дня, и не слишком увлекайтесь физической активностью, отложив ударный труд на огороде до лучших времен.

Особенно осторожными в жаркое время следует быть людям, страдающим гипертонической и ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, болезнями щитовидной железы, ожирением, онкологическими заболеваниями, перенесшим инфаркт или инсульт. Если у вас имеется любое из перечисленных заболеваний, постарайтесь как можно меньше бывать на улице, особенно с 11 часов утра до 14 часов дня, и не слишком увлекайтесь физической активностью, отложив ударный труд на огороде до лучших времен.

ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»
тел. (4722) 52-90-13, 52-91-25



Департамент здравоохранения
и социальной защиты населения
Белгородской области

ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАРЫ



г. Белгород