



СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАРЫ



**ПУСТЬ СОЛНЦЕ БУДЕТ ВСЕГДА
ЛАСКОВЫМ ДЛЯ ВАС
И ПРИНОСИТ РАДОСТЬ!**

Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

**Адрес Центра здоровья
ГАУЗ «РЦОЗиМП»:**
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в социальных сетях:

 <https://rcmp.tatarstan.ru/>
 @iazdorov
 <https://vk.com/club202773375>
 [azdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»](#)
 ГАУЗ«РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

© Фолиант, 2021
Тираж 2000. Отпечатано в ООО «Фолиант».
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.



Казань
2021



Желание человека быстрее и сильнее загореть бывает настолько велико, что он порой не учитывает, **ЧТО ОРГАНИЗМ НЕ МОЖЕТ МГНОВЕННО ПРИСПОСОБИТЬСЯ** к резким изменениям температуры окружающей среды.

Неумеренное пребывание на солнце, особенно в безветренную погоду при высокой влажности, может привести к перегреванию организма.

В результате нарушения равновесия между количеством тепла, получаемого организмом извне и его отдачей во внешнюю среду, возникает тепловой или солнечный удар.

Тепловой удар может произойти и при выполнении тяжелой физической работы в поле, в горячих цехах, в душных помещениях, где нет хорошей вентиляции, и во время длительных туристических походов в жаркое время.

Перегреванию способствует и слишком плотная, плохо пропускающая воздух одежда. Особенно склонны к перегреву дети, люди со светлой кожей и пожилые люди.

СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО ИЛИ ТЕПЛОВОГО УДАРА:

- Сильная головная боль, тошнота, рвота, головокружение, слабость.
- В тяжелых случаях температура тела повышается до 41°C.
- Больной теряет сознание, у него ослабляется сердечная деятельность, развиваются судороги.



Если у пострадавшего отсутствует сознание, нарушено дыхание, не прощупывается пульс, расширены зрачки – **СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»**, а до ее приезда начинайте делать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

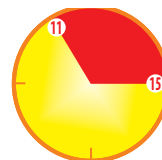


При солнечном ожоге в течение трех-четырех дней воздержитесь от пребывания на солнце. При глубоких ожогах с пузырями на покрасневшей коже, наполненными желтоватой жидкостью, НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ – ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВРАЧУ.

КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ?

- 1** Перенесите пострадавшего в тень или прохладное место, где есть доступ свежего воздуха. Уложите больного. Разденьте или расстегните на нем одежду.
- 2** На голову положите смоченное холодной водой полотенце или пузырь со льдом.
- 3** Если человек в сознании, дайте ему крепкий холодный чай или слегка подсоленную холодную воду.
- 4** Хорошее действие оказывает холодный душ или ванна. Можно обернуть пострадавшего мокрой простыней, положить влажную ткань на область паховых складок, подколенных ямок, где проходят крупные сосуды.
- 5** Если возможно, включите рядом вентилятор или обмахивайте пострадавшего чем-либо (при движении воздуха происходит испарение влаги).
- 6** При потере сознания поднесите на некотором расстоянии к его носу ватку, смоченную нашатырным спиртом.

СЕКРЕТ БЕЗБОЛЕЗНЕННОГО ЗАГАРА ПРОСТ – ЭТО ТЕРПЕНИЕ И ПОСТЕПЕННОСТЬ



ОПАСАЙТЕСЬ ПРЯМЫХ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ В САМОЕ ЖАРКОЕ ВРЕМЯ ДНЯ – МЕЖДУ 11 И 15 ЧАСАМИ ДНЯ.

Продолжительность первых солнечных ванн должна быть **не более 15-20 минут**, затем время пребывания на солнце постепенно можно увеличить, но **не более 2 часов**. Лучше загорать в движении, принимать солнечные ванны в утренние и вечерние часы и не ранее чем через час после еды. Голову защищайте легким светлым головным убором. Носите легкую светлую одежду.

Особую заботу проявите о детях – **не позволяйте детям до 3 лет долго находиться на солнце.**

Если у вас на коже есть **родимые пятна**, постарайтесь **не подставлять их под солнечные лучи**, они способны перерождаться.

В жаркое время **не переедайте**, пейте больше кислых напитков и негазированной воды.