

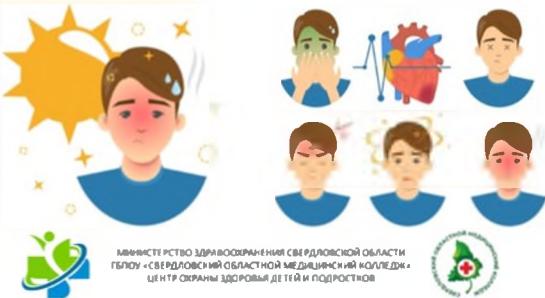
Правила пребывания на солнце

1. Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимальен.
2. В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.
3. Обязательно наденьте головной убор.
4. Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (50 мл на 1 кг веса).
5. После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.



Симптомы теплового и солнечного удара:

- ◆ покраснение кожи, повышение температуры тела
- ◆ головокружение, головная боль, шум в ушах
- ◆ тошнота, общая слабость, вялость
- ◆ ослабление сердечной деятельности, одышка
- ◆ сильная жажда
- ◆ в тяжелых случаях - потеря сознания.



Помощь при тепловом ударе:

1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.
2. Расстегните одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.
3. Положите на голову холодный компресс.
4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.
5. Дайте пострадавшему обильное питье (прохладную воду).
6. При обморочном состоянии уложите пострадавшего, приподнимите ноги выше уровня головы или согните ноги в коленях и приведите стопы к бёдрам.
7. При необходимости, вызовите врача.

