

**ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ*!***

**ПРОФИЛАКТИКА, ПРИЗНАКИ И ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ И СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ**

|  |
| --- |
| https://gas-kvas.com/uploads/posts/2023-02/1676626075_gas-kvas-com-p-letnii-risunok-dlya-detei-v-detskom-sadu-43.jpgЖаркое лето несет с собой не только море радостей, но и массу неприятных сюрпризов. **СОЛНЕЧНЫЕ И ТЕПЛОВЫЕ УДАРЫ** – одни из главных опасностей летнего сезона.**ПРОФИЛАКТИКА ТЕПЛОВОГО И СОЛНЕЧНОГО УДАРА*** старайтесь избегать пика солнцепека, особенно, если вы входите в группу риска. В самые жаркие часы с 11.00 до 15.00 проводите в тени;
* употребляйте больше жидкости, пейте простую воду без газа;
* следите за питанием, старайтесь не употреблять соленую и жирную пищу. Отдайте предпочтение фруктам, овощам, нежирному мясу, или рыбе (в небольшом количестве);
* во время пребывания на солнце носите головные уборы: шляпу, кепку, панаму. Они смогут защитить голову от перегрева;
* носите легкие, удобные вещи из натуральных материалов. Выбирайте одежду светлых тонов, поскольку они отражают свет.
 |
| **ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОГО УДАРА:*** **общая слабость, сонливость;**
* **головная боль, головокружение;**
* **повышение температуры тела;**
* **покрасневшая горячая сухая кожа;**
* **учащенный слабый пульс, переходящий в аритмию;**
* **учащенное поверхностное дыхание.**
 | **ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА:*** **покрасневшая кожа, пузыри;**
* **сильная головная боль, головокружение;**
* **тошнота, рвота;**
* **учащенный пульс, нарушается деятельность сердца.**
 |
| **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ*** https://buroperevodov.su/800/600/http/imgix.bustle.com/scary-mommy/2017/06/shutterstock_547972966-2.jpg?w=1200&h=630&fit=crop&crop=faces&fm=jpg**Переместите пострадавшего в прохладное место.**
* **Дайте пострадавшему охлажденной воды или напитка.**
* **Расстегните стесняющую одежду.**
* **Снимите одежду, пропитанную потом.**
* **Приложите к коже прохладные мокрые компрессы, для охлаждения крупных кровеносных сосудов. Обмахивайте пострадавшего чем-нибудь, чтобы обеспечить вентиляцию.**

**Опасность солнечного и теплового удара заключается в том, что его симптомы могут появиться не сразу, а ближе к вечеру, после того как человек провел день под жаркими лучами солнца. Симптомы могут развиваться крайне быстро.** |

*ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ –*

*112*