

## Правила пребывания на солнце



1. Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален.

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 (не менее 2 литров в день).

5. После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.



## Симптомы теплового и солнечного удара:

- опокраснение кожи
- оголовокружение
- оголовная боль
- отошнота
- ообщая слабость
- овялость
- оослабление сердечной деятельности
- оильная жажда
- ошум в ушах
- оодышка
- оповышение температуры тела
- ов тяжелых случаях - потеря сознания.



Под воздействием солнечных лучей могут возникнуть ожоги кожи 1-2 степеней. Во избежание ожогов используйте солнцезащитные средства.

## Помощь при тепловом ударе:

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

