

## **Осторожно, солнце! Как уберечься от солнечного и теплового удара**

В Уфу пришла жара. Синоптики обещают, что в ближайшие дни температура воздуха в столице будет достигать 35°C. В аномально жаркую погоду сложно чувствовать себя комфортно. Поэтому чтобы не получить солнечный или тепловой удар во время нахождения на свежем воздухе, нужно соблюдать простые правила. В жаркие дни ваше состояние напрямую зависит от пищи, которую вы употребляете, от одежды, которую носите, от места, в котором находитесь и др.

Помните, что в жару следует увеличить количество потребляемой жидкости (лучше всего подойдет простая вода) и исключить из рациона жирную тяжелую пищу, а также любые спиртные напитки.

В жару рекомендуется надевать одежду из натуральных тканей, желательно светлых оттенков – в ней вы будете наиболее комфортно себя чувствовать. В солнечные дни обязательно надевайте головной убор, иначе высок риск перегрева или получения солнечного удара. Не забывайте и о солнцезащитных очках, ведь глаза также уязвимы к прямому воздействию солнечных лучей.

Если вы находитесь дома, то старайтесь одеваться максимально легко, никакой синтетики или плотных обтягивающих тканей. Периодически освежайтесь – принимайте легкий душ (температура воды должна совпадать с температурой вашего тела), обтирайтесь прохладной водой. Если вы используете для проветривания и охлаждения помещения вентилятор или кондиционер, то не стоит направлять потоки воздуха на себя – вас может легко продуть.

Собираясь отдохнуть в летний зной возле водоемов, обязательно возьмите с собой на пляж головной убор, солнцезащитный крем, очки и побольше воды, чтобы избежать обезвоживания. Чтобы не перегреться на солнце, посещать зоны отдыха лучше утром или вечером, когда оно не такое активное. Прежде чем идти в воду после принятия длительных солнечных ванн, сначала необходимо отойти в тень, остыть и только потом входить в водоем, так как при резком охлаждении может наступить рефлекторное сокращение мышц и остановка дыхания. Заходить в воду следует постепенно, по мере погружения обтираться водой, чтобы организм привык к температуре, и только после этого можно окунуться и поплавать.

Если ваш автомобиль простоял долгое время на солнцепеке, прежде чем в него сесть, откройте его и хорошо проветрите. В жаркие дни просматривайте заблаговременно загруженность дорог, и чтобы не простаивать в пробке, выбирайте альтернативные маршруты передвижения. Автомобилистам, у которых имеется в машине кондиционер, рекомендуется в начале летнего сезона проверить его работоспособность – чтобы в случае выявленных неисправностей успеть подготовить его. У кого же он отсутствует, для более комфортных поездок можно приобрести автомобильный вентилятор или портативный кондиционер.

Если вы проводите время на даче, то планируйте проведение садовых работ на утро и вечер. Окапывать деревья или пропалывать грядки на солнцепеке опасно для здоровья.

Обязательно надевайте головной убор и одежду, способную защитить руки и плечи, чтобы не получить солнечный ожог.

Чтобы избежать перегревания, контролируйте свое состояние, особенно если находитесь долгое время на улице. Первыми признаками перегрева является покраснение кожи, сухость слизистых оболочек, нестерпимая жажда. При наличии этих симптомов необходимо срочно переместиться в тень, выпить несколько глотков воды (не холодной!), умыться, смочить руки и ноги, при возможности – вернуться домой, принять прохладный (не холодный!) душ или обтереться влажной губкой, чтобы снизить температуру тела.

Если появилась слабость, кожа стала холодная и липкая или очень горячая, пульс слабый или, наоборот, очень быстрый, тошнит и возможна потеря сознания – немедленно вызывайте «скорую помощь».

Если вы заметили, что у кого-то из близких появились подобные симптомы, постарайтесь оказать первую помощь. Перенесите пострадавшего в тень на открытом воздухе или в прохладное проветриваемое помещение. Расстегните ворот одежды, а еще лучше – разденьте до пояса, уложите на спину, подложив под голову подушку или валик из подручных средств. Ко лбу и затылку приложите холодный компресс, а тело оберните мокрой простыней. В отсутствие простыни можно опрыскивать холодной водой. Можно направить на пострадавшего поток прохладного воздуха от вентилятора.

Для восстановления водно-солевого баланса организма напоите пострадавшего большим количеством минеральной воды или воды простой, но с добавлением сахара и кухонной соли (на 1 стакан воды — 1 чайная ложка сахара и 1/5 чайной ложки соли).

К сведению: **тепловой удар** – это нарушение теплового баланса организма, при котором практически отсутствует отдача тепла, образующегося внутри и поступающего в организм снаружи. Наиболее частая причина теплового удара – высокая температура и влажность воздуха. Особенно ему подвержены дети, лица, плохо переносящие жару или занятые тяжелой физической работой, больные сердечно-сосудистыми и эндокринными заболеваниями.

**Солнечный удар** – одна из разновидностей теплового удара, вызванная длительным и бесконтрольным пребыванием человека под прямыми солнечными лучами без головного убора. Вследствие перегрева кровеносные сосуды расширяются, вызывая чрезмерный приток крови к голове.