

## **Если случился солнечный удар...**

Лето – прекрасная пора. Главное, чтоб оно не было омрачено такими неприятностями, как солнечный удар. Но, как говорится, «кто предупрежден, тот вооружен», поэтому врач по медицинской профилактике областного центра общественного здоровья Екатерина Ермолаева напоминает о правилах первой помощи при солнечном ударе и мерах предупреждения подобного состояния.

## **Как распознать солнечный удар?**

В результате перегрева под прямыми солнечными лучами появляются следующие симптомы: головокружение, тошнота, слабость, учащенное сердцебиение, холодный пот, головная боль, нарушение сознания, покраснение кожных покровов.

## **Что делать?**

Первое: переместите пострадавшего в прохладное помещение (или в тень), где есть приток свежего воздуха;

- в обязательном порядке человека нужно уложить;
- освободите пострадавшего от одежды, смочите его кожные покровы водой (комнатной температуры), можно совершать мягкое обмахивание;
- приложите к голове прохладный компресс;
- уложите пострадавшего так, чтобы ноги были расположены выше, чем голова. Это увеличит приток крови к головному мозгу;
- если человек в сознании, полезно дать ему пить воду маленькими глотками (вода должна быть комнатной температуры);
- если у пострадавшего имеются тошнота и рвота, поверните его на бок, слегка наклонив голову лицом вниз;
- если принятые меры не улучшили состояние или пострадавший находится без сознания, вызывайте «скорую помощь». Если же у человека остановилось дыхание, в ожидании бригады медиков начинайте делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

## **Как не допустить получение солнечного удара?**

- Старайтесь как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами; наиболее активное (а значит, опасное) солнце – с 12 до 16 часов, гуляйте до или после этого периода либо находитесь в тени.

- Выходя на улицу в знойный день, отдайте предпочтение одежде из легких, желательно натуральных материалов светлых тонов, не забывайте о головном уборе.
- На открытых участках кожи используйте солнцезащитный крем.
- Пейте больше жидкости (предпочтительно обычную воды, до 2,5-3 литров в день). Однако воздержитесь от употребления алкоголя и кофе, они влияют на процессы терморегуляции.
- В жаркие дни нужно есть как можно больше фруктов и овощей, кисломолочных продуктов, а потребление жирной пищи ограничить.
- По возможности принимайте прохладный душ несколько раз в день.
- В жаркое время избегайте повышенных физических нагрузок, а также усиленных занятий спортом.
  - Людям пожилого возраста и детям во время повышенной солнечной активности (12-16 часов) лучше совсем воздержаться от прогулок на свежем воздухе.
  - Прежде чем сесть в салон автомобиля, который стоял под солнцем, нужно сначала открыть все двери для сквозного проветривания.

Выполняя эти рекомендации, вы обезопасите себя от солнечного удара.

**Берегите себя и будьте здоровы!**