ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ. ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Солнечный удар – разновидность теплового удара. Солнечный удар возникает только при прямом воздействии солнечных лучей, тогда как тепловой может возникнуть даже без участия солнца

Избегайте длительного пребывания на солнце под прямыми солнечными лучами, особенно в часы пик с 12:00 до 16:00

Носите светлую, воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка или льна) и головной убор для защиты от солнца

Используйте солнцезащитные кремы, зонт и закрытую одежду для защиты кожи от прямых солнечных лучей

Не занимайтесь активным спортом при температуре выше 25 °С

Соблюдать питьевой режим — употребляйте не менее 2,5-3 литров воды в сутки

При необходимости принимайте прохладный душ несколько раз в день для снижения температуры тела

Воздерживайтесь от плотных приемов пищи и алкоголя, отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам

Сохраняйте эмоциональное спокойствие - любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового и солнечного удара

Следите за состоянием организма и при первых признаках перегрева принимайте меры по охлаждению. При ухудшении состояния обратитесь за медицинской помощью

Обеспечивайте хорошую вентиляцию помещений и избегайте нахождения в плохо проветриваемых или некондиционированных пространствах

Признаки теплового и солнечного ударов:

- Головокружение
- Головная боль
- Учащенное сердцебиение
- Тошнота
- Холодный пот
- Покраснение кожных покровов лица
- Упадок сил

