

**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*