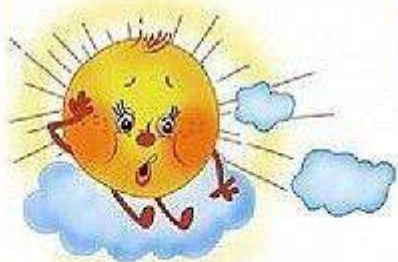




Тепловой удар

Тепловой удар – это опасное для жизни состояние, которое возникает при воздействии на тело человека повышенной температуры, в условиях повышенной влажности, обезвоживания и нарушения процесса терморегуляции организма



Причины возникновения теплового удара

- **Высокая температуры в условиях высокой влажности окружающей среды.**
- **Теплая и синтетическая одежды**
- **Жаркая погода.**
- **Тяжелая физическая нагрузка**
- **Некоторые лекарственные средства**

Солнечный удар



болезненное состояние, расстройство работы головного мозга вследствие продолжительного воздействия солнечного света на непокрытую поверхность головы. Это особая форма теплового удара.

Профилактика солнечного удара

- голову защищайте легким светлым головным убором,
- — избегайте длительного пребывания на солнце, на пляже;
- — избегайте нахождения на открытых пространствах с прямыми солнечными лучами
- — загорать лучше не лежа, а в движении, солнечные ванны принимать в утренние и вечерние часы и не ранее чем через час после еды. Полезно сочетать их с купанием;
- — носите легкую, светлую одежду, из натуральных тканей
- — в жаркое время не ешьте слишком плотно. Отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам;
- — поддерживайте водный баланс в организме (лучше с помощью прохладной воды; 3-х литров в день);
- — пользуйтесь зонтом от солнца (светлых оттенков);
- — время от времени протирайте лицо платком, смоченным в прохладной воде;
- — при ощущении недомогания обратиться за помощью и предпринять самому возможные меры.
-

Признаки

солнечного ожога

- *боль,*
- *покраснение,*
- *припухлость, а иногда и пузыри на коже.*
- *головная боль,*
- *лихорадка (повышение температуры до 38 С)*
- *слабость.*



Первая помощь при солнечных ожогах

- *Примите прохладную ванну или душ с добавлением в воду ½ чашки крахмала, овсянки или пищевой соды, это снимет боль.*
- *Наносите лосьон Алоэ Вера на поражённую кожу несколько раз в день, при солнечных ожогах.*
- *Если при солнечных ожогах на коже появляются волдыри или сыпь, немедленно обратитесь к врачу. Не вскрывайте волдыри.*