

## Первая помощь при солнечном ударе:

- пострадавшего следует уложить в тень или прохладное помещение;
- освободить шею и грудь от стесняющей одежды;
- положить холодные компрессы на голову и область груди;
- если сознание не потеряно, то пострадавшего следует напоить холодными напитками;
- при потере сознания или при прекращении дыхательной деятельности необходимо производить искусственное дыхание;
- во всех случаях следует срочно вызвать врача.



## Признаки солнечного удара:

- головная боль
- чувство прилива крови к голове



- шум в ушах
- слабость



- тошнота



- головокружение
- сильная жажда.



# Солнечный удар



**Солнечный удар** – это особая форма теплового удара, спровоцированная воздействием **солнечных** лучей.

Причиной поражения может стать работа или длительное пребывание (прогулки, отдых) под палящим солнцем.



### Факторы риска:

- Повышенная влажность воздуха окружающей среды;
- Прямое влияние солнечных лучей на поверхность головы (отсутствие головного убора);

- Некоторые проблемы со здоровьем, в частности порок сердца, эндокринные расстройства, ожирение, вегетососудистая дистония и некоторые другие;
- Младший (до 1 года) или преклонный возраст. У малышей организм еще не в состоянии самостоятельно осуществлять терморегуляцию, а у пожилых он уже не справляется со своими задачами;
- Курение;
- Избыточный вес тела;
- Стресс и нервное напряжение;
- Алкогольная интоксикация.



### Профилактика теплового удара:

- Носите лёгкую одежду из натуральных материалов (лён, хлопок), это позволит избежать развитие теплового удара.
- При возможности, установите в доме кондиционер.
- Пейте больше жидкости, особенно в теплое время года, это снизит риск развития теплового удара.
- Никогда не оставляйте машину на солнце. Если всё же это случилось, не сидите в раскаленной машине больше 10 минут.
- Избегайте тяжелой физической нагрузки в жаркое время года.
- Во время выполнения работы время от времени делайте перерывы на отдых, пейте больше жидкости.



--	--	--