

## Правила поведения в жаркую погоду

Отдыхая в странах с жарким климатом, следует помнить об опасности длительного нахождения на солнце и стараться избежать возможных травм — солнечных ожогов, теплового или солнечного удара. Не забывайте принимать необходимые меры и в жаркие периоды лета в Беларуси.

Солнечные лучи полезны и даже необходимы для здоровья. Так, при их участии в коже синтезируется большая часть витамина D. Однако избыток солнечных лучей может привести к болезненному покраснению кожи, т. е. к солнечным ожогам.

**Наиболее интенсивное ультрафиолетовое излучение солнца приходится на период с 11 до 15 часов.** Именно в это время люди, как правило, получают солнечные ожоги. Не относитесь к ним легкомысленно. Оставленные без внимания, они могут превращаться в ожоги II степени, с волдырями. Люди с нежной кожей, светлыми волосами и голубыми глазами обгорают быстрее, чем смуглые.

Во время пребывания на большой высоте (в горах) человек подвергается более сильному воздействию солнечного излучения. На высоте 2000 метров кожа обгорает вдвое быстрее.

**Наиболее простой способ предотвращения солнечных ожогов — ограничение времени пребывания на солнце в середине дня,** когда особенно вредно ультрафиолетовое излучение. Следует носить одежду, защищающую от солнца, широкополые шляпы. Эффективны солнцезащитные средства (кремы). Их нужно наносить на кожу примерно за полчаса до солнечного воздействия и непосредственно после купания.

При солнечных ожогах применяются различные натуральные средства. Например, свежее алоэ. Прежде всего очистите и охладите место ожога водой. Затем отломите несколько сантиметров старого нижнего листа растения, разрежьте его в длину, выдавите содержимое на рану и дайте высохнуть. Повторяйте процедуру 4—6 раз в день. Для лечения небольших ожогов также используется масло с витамином E. Масло наносят на поврежденное место. Процедуру повторяют каждые 4 часа. Хорошо помогают кремы, мази на основе календулы, прополиса. При солнечных ожогах используются также холодные компрессы с цельным молоком или сметаной, кефиром, крепким чаем.

**Солнечный удар возникает при воздействии на организм человека солнечных лучей.**

**Тепловой удар возникает при высокой температуре воздуха и при затрудненной теплоотдаче, например, в условиях повышенной влажности.**

Сущность этих видов поражений заключается в неспособности организма приспособиться к высокой температуре. Организм обладает способностью поддерживать температуру тела около 36,6 градуса. От чрезмерного тепла он избавляется в основном посредством испарения. Если организм не в состоянии удалять излишнее тепло, то при температуре внешней среды выше 35 градусов

человек получает тепловой удар. Если при этом одновременно на непокрытую голову действуют солнечные лучи, то возникает и солнечный удар.

Солнечный удар проявляется прежде всего приливом крови к голове и головной болью, шумом в ушах, слабостью, тошнотой, головокружением и жаждой. Эти симптомы предупреждают человека о грозящей опасности.

Если воздействие лучей на человека не прекращается, причем он не обращается за помощью, то симптомы солнечного удара усиливаются. Наблюдаются изнуренность, поверхностное дыхание, ускоренный слабый пульс. Пострадавший от солнечного удара чувствителен к свету. Он жалуется на потемнение в глазах, на боли в животе; затем начинается понос. В очень тяжелых случаях возникают судороги, рвота, беспокойство, часто бывает потеря сознания. Кожа горячая и покрасневшая, зрачки расширены, температура тела поднимается до 40 градусов и выше.

При тепловом ударе симптомы развиваются быстрее, чем при солнечном ударе. Нередко без каких-либо ярко выраженных предварительных симптомов пострадавший теряет сознание.

### **Первая помощь.**

При солнечном или тепловом ударе первая помощь должна быть оказана немедленно. Пострадавшего следует уложить в тени или же в холодном помещении, освободить шею и грудь от стесняющей одежды, положить холодные компрессы на голову, шею и область груди. Если человек в сознании, то ему желательно дать какой-либо холодный напиток, лучше всего минеральную воду. При потере сознания или при прекращении дыхательной деятельности необходимо производить искусственное дыхание. Во всех случаях следует срочно вызвать врача.

Питьевой режим очень важен для хорошего самочувствия человека. В жару потребление достаточного количества жидкости — жизненная необходимость. Взрослому человеку в сутки требуется около 3—3,5 литра воды, подростку — до 3 литров.

При ограниченном употреблении жидкости (ниже нормы) возникает жажда, пропадает аппетит, человек быстро устает, появляется вялость, ухудшается самочувствие. Однако вред приносит и излишнее питье, особенно большими порциями. Возрастает нагрузка на сердце, почки, сосуды. С потом организм теряет много соли, и жажда не прекращается, снижается работоспособность.

Правильный питьевой режим в жаркое время подразумевает питье малыми порциями, но чаще, чем обычно. Рот можно периодически полоскать водой, при жажде создавать во рту кислую или солоноватую среду — пожевать сухофрукты, леденец, аскорбиновую кислоту с глюкозой или сухарик. Все это способствует выделению слюны и притуплению жажды.

В жаркое время дня следует избегать употребления продуктов, вызывающих жажду, — сладкого, излишне соленого, жареного, жирного, острого. Ешьте больше фруктов, салатов из овощей, пейте соки.

Внимание к своему самочувствию позволит в период летнего отдыха избежать солнечных ожогов и других травм.