



В ЖАРУ И НА СОЛНЦЕ— БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Тепловой удар (или перегревание) - болезненное состояние организма, которое возникает при высокой температуре окружающей среды и усугубляется высокой влажностью.



Солнечный удар — разновидность теплового удара. Он возникает, когда голова человека долгое время находится под воздействием прямых солнечных лучей.



Признаки теплового и солнечного удара похожи: человек испытывает головокружение, потемнение в глазах, тошноту (иногда и рвоту), головную боль, жажду.



Как уберечься от теплового удара?

- Для прогулки выбирайте свободную одежду из легких натуральных тканей светлого цвета.
- Старайтесь выпивать не менее 2 литров воды в день. Не заменяйте воду на сладкие напитки или чай.
- Ограничьте физическую активность при жаркой погоде.
- Откажитесь от кофе, сладкой газировки, жирной и жареной пищи.
- Старайтесь не находиться на солнце между 10 и 15 часами дня. Если выйти на улицу в это время необходимо, то старайтесь держаться в тени.
- Голову, уши и нос прячьте под широкополой шляпой, а глаза—за солнцезащитными очками. Используйте солнцезащитные крема для того, чтобы избежать ожогов кожи.

