**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**



Памятка для населения

**Предупреди тепловой и солнечный удар**

Как всегда лето в Астрахани наступило неожиданно. Столбики термометров с двадцатиградусной отметки поднялись выше + 40 градусов - это необычная жара для июня. И теперь обрадовавшиеся окончанию «сезона дождей» астраханцы вынуждены искать «убежище» от солнца, ведь передозировка тепла и ультрафиолета могут привести к обострению заболеваний, особенно у людей страдающих сердечно-сосудистыми болезнями.

**Специалисты Центра медицинской профилактики советуют, чтобы уберечься от солнечного и теплового удара необходимо соблюдать несколько несложных правил:**

* ***По возможности не выходите на улицу с 11 до 17 часов дня;***
* ***Носите одежду из натуральных тканей (хлопок, лен и др.);***
* ***Выходя на улицу, надевайте головные уборы из светлых и легких тканей. Глаза защищайте темными очками;***
* ***Соблюдайте правильный питьевой режим; Лучше всего пить подкисленный чай, квас, соки, минеральную воду. При выходе из дома берите воду с собой;***
* ***Используйте крема с солнцезащитным фактором - это необходимо;***
* ***После пребывания на солнце полезно искупаться, принять душ или сделать влажное обтирание;***
* ***Не выходите на солнце на голодный желудок и сразу после еды.***

**Симптомы теплового и солнечного удара**

- **нарастающая вялость, ощущение усталости, головная боль, жажда;**

**- головокружение, шум в ушах, боли во всем теле, учащенный пульс и дыхание,**

**- иногда появляются тошнота и рвота, усиливается потоотделение, может быть носовое кровотечение;**

**- сердечная слабость и выраженные расстройства дыхания, потеря сознание;**

**- иногда могут быть судороги, бред, галлюцинации.**

**Характерный признак тяжелой степени перегревания — прекращение потоотделения. Если не оказать человеку первую помощь, может наступить остановка дыхания и сердца!**

**Первая помощь при солнечном и тепловом ударе**

Умение оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударе может спасти жизнь пострадавшим. Главное, не растеряться и делать все быстро и правильно!

**Необходимо:**

**- *перенести пострадавшего в прохладное место, уложить на спину, приподняв немного ноги, освободить от одежды, обеспечить ему полный покой и достаточный доступ свежего воздуха;***

***- если человек в сознании, дать выпить крепкого чаю или холодной воды, лучше слегка подсоленной (0,5 чайной ложки соли на 0,5 л воды);***

***- смочить голову холодной водой или положить на нее холодное влажное полотенце.***

В тяжелых случаях пострадавшего можно обернуть простыней, смоченной в холодной воде, либо просто облить водой или на голову, паховые, подколенные и подмышечные области, где сосредоточено много кровеносных сосудов положить бутылку с холодной водой.

При тепловом и солнечном ударе пострадавшего необходимо доставить в ближайшее лечебное учреждение, а к потерявшему сознание человеку срочно вызвать бригаду «скорой помощи», потому что такое состояние представляет реальную угрозу для жизни.

**Будьте здоровы!**

Материал подготовлен

редакционно-издательским отделом

ГБУЗ АО «ЦМП» - 2016г.