

Как уберечься от щедрых солнечных лучей?

Лето – прекрасное время года: пора отпусков, загородных прогулок, отдыха на природе. Отправляясь на дачу или пляж, многие люди проводят много времени под палящим солнцем, забывая, что оно может не только согреть, но и жестоко покарать тех, кто злоупотребляет его щедрыми лучами.

В группе риска, в первую очередь, находятся дети и пожилые люди, а также лица, страдающие болезнями системы кровообращения и нарушениями обмена веществ (заболевания щитовидной железы, сахарный диабет, ожирение и др.). Их излишнее нахождение на солнце небезопасно и может привести к резкому ухудшению здоровья (перегревание, солнечный удар, обморок).

Умение оказать первую помощь при обмороке, перегревании и солнечном ударе может спасти жизнь пострадавшему. Главное – не растеряться и делать все быстро.

Первая помощь:

1. Перенести пострадавшего в прохладное тенистое место и уложить на спину, подложив под ноги валик из подручных материалов (к примеру, из свернутой в рулон одежды), для улучшения притока крови к голове.
2. Расстегнуть одежду, расслабить ремень и узел галстука.
3. Обеспечить полный покой и доступ свежего воздуха (в помещении можно дополнительно использовать вентилятор).
4. Если пострадавший в сознании дать выпить холодной воды.
5. Положить на голову холодный компресс (мокрое полотенце) или смочить голову холодной водой; если есть возможность осторожно облить пострадавшего прохладной водой.
6. В более тяжелых случаях, когда пострадавший находится без сознания и имеются признаки нарушения дыхания, необходимо вызвать скорую помощь.

Чтобы не допустить перегревания организма достаточно соблюдать следующие рекомендации:

– избегайте длительного нахождения на солнце. Старайтесь планировать свой день так, чтобы выходы на улицу приходились на утренние либо вечерние часы, если же такой возможности нет – придерживайтесь теневой стороны улицы;

– перед выходом на улицу используйте специальные косметические средства (кремы, гели, лосьоны), содержащие солнцезащитные факторы (SPF);

– старайтесь надевать легкую свободную одежду светлых тонов преимущественно из натуральных тканей,

– обязательно носите головной убор;

- соблюдайте питьевой режим, берите с собой бутылку с водой, оптимальным вариантом является использование негазированной питьевой воды, холодного несладкого чая, натурального морса;
- в жару может оказаться полезной бутылка с водой и пульверизатором, из которой можно опрыскивать себе лицо и руки.

Помните!

Пренебрежение правилами пребывания на солнце опасно для здоровья!

*Виктория Кохановская,
Заведующий отделом общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*