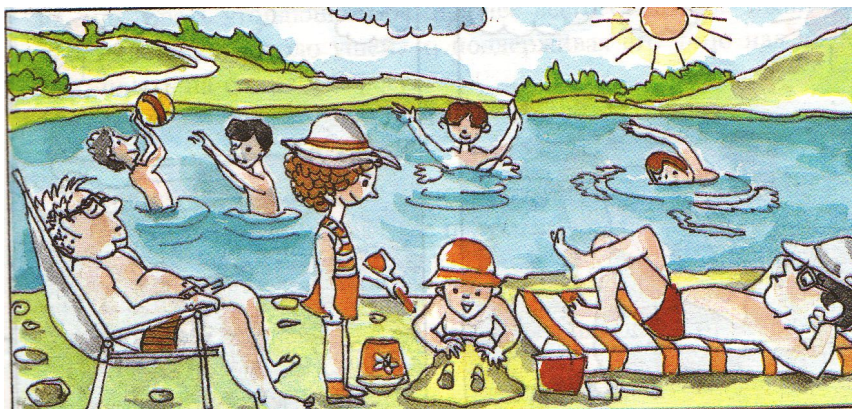


## ПАМЯТКА

### Профилактика теплового удара.



Лето - пора отпусков и активного отдыха. Отправляясь на море, на пляж, да и просто на работу или на дачу, мы подчас не думаем об опасности, подстерегающей нас. Все знают, что нельзя длительное время находиться на солнце, но ... «дорвавшись до бесплатного», уже не могут вовремя остановиться.

**ПОМНИТЕ:** длительное нахождение на солнце может привести не только к солнечным ожогам, но и к **гипертермии**.

*Гипертермия – это остро развивающееся патологическое состояние, вызванное общим перегреванием организма в результате воздействия внешних тепловых факторов.*

Гипертермия, вызванная интенсивным или длительным воздействием прямого солнечного излучения на голову, называется **солнечным ударом**.

В группу особого риска входят дети, люди, страдающие сердечно-сосудистыми и эндокринными заболеваниями (ожирение и др.), а также те, кто занимается спортом в июле и августе.

Выделяют **три типа гипертермии**:

-**Судороги мышц** в результате перегрева – это состояние обычно возникает после интенсивных занятий спортом или хозяйственных работ на улице.

Симптомы: сильнейшая боль, судороги ног и живота, тошнота или головокружение, общая слабость, усиленное потение.

-**Тепловое переутомление** происходит в случае длительного воздействия высоких температур.

Симптомы: тошнота, головокружение, слабость, головная боль, бледная и вспотевшая кожа, слабый пульс, потеря ориентации в пространстве.

**-Тепловой удар**, в отличие от теплового переутомления, протекает бессимптомно. Развитие теплового удара происходит, когда организм не в состоянии обеспечить охлаждение тела. Процесс потоотделения прекращается из-за низкого содержания жидкости в клетках организма. В результате этого нарушается терморегуляция, что приводит к резкому повышению температуры тела: она поднимается до уровня, при котором мозг и другие жизненно важные органы не могут функционировать нормально.

**Внимание: тепловой удар представляет опасность для жизни!**

Симптомы: повышение температуры, горячая сухая кожа, прекращение потоотделения, учащённый пульс, слабость, потеря сознания.

### **Профилактика теплового удара.**

- Жажда – первый знак обезвоживания организма, поэтому летом всегда старайтесь как можно быстрее утолить жажду. В жаркую погоду пейте больше жидкости, например, воды или коктейлей каждые 15 минут
- Не занимайтесь интенсивно спортом в жаркое время дня. Попробуйте перенести тренировки на утро или вечер, когда жара спадает,
- Выбирайте лёгкую свободную одежду из хлопка и льна, через которую легко испаряется пот.
- Всегда пользуйтесь солнцезащитным кремом, чтобы предотвратить солнечные ожоги, которые могут нарушить способность кожи к самоохлаждению.
- Носите шляпу, которая защищает голову от солнца.
- Если вы чувствуете слабость и упадок сил, немедленно прекратите все занятия, отдохните и постарайтесь понизить температуру тела.
- Не пейте спиртное или напитки, содержащие кофеин, до и после занятий спортом – они ускоряют дегидратацию.