

одежду светлых тонов и не пренебрегать головным убором. Любители позагорать также должны помнить, что необходимо использовать солнцезащитные средства и головные уборы.

Что пить в жару?

1. Лучше всего – пить обычную воду. На каждую 1000 потребляемых килокалорий рекомендуется выпивать около литра воды. Если пьём минеральную воду, то только столовую (с содержанием солей до 1 г. на литр), не лечебную (если, конечно, вам не назначена лечебная минеральная вода врачом).

2. На втором месте после воды – прохладный, слабо заваренный чай, желателен с лимоном. В пользу зеленого чая – высокое содержание флавоноидов, которые положительно воздействуют на сосуды.

3. На третьем месте – соки и нектары с небольшим содержанием сахара.

4. На четвёртом месте – молоко (с жирностью до 3,5%) и кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурт и простокваша).

Арсеньевский филиал

Адрес: 692331

*г. Арсеньев, про-т Горького, 24,
кабинет № 7*

Телефоны:

*8 (42361) 4-43-21 заведующий
Арсеньевским филиалом КГАУСО
«ПЦСОН»*

*8(42361) 4-43-78 – заведующий
отделением срочного социального
обслуживания*

Анучинский муниципальный район

8(42362) 91-6-71

Яковлевский муниципальный район

8 (42371) 91-3-77

Чугуевский муниципальный район

8 (42372) 22-2-38



АРСЕНЬЕВСКИЙ ФИЛИАЛ
краевое государственное
автономное учреждение
социальное обслуживание
«Приморский центр
социального обслуживания»

«Школа безопасности»

**Первая помощь при тепловом
и солнечном ударе**



Риск получить тепловой удар существует не только летом. Достаточно находиться в душном, плохо проветриваемом помещении с повышенной влажностью. Если при этом на вас еще и одежда, мешающая нормальному потоотделению – риск получить тепловой удар возрастает многократно.

Сначала вы ощущаете сухость во рту и сильную жажду. Если у вас при этом еще и начинает болеть голова или появляется головокружение, сопровождающееся слабостью и тошнотой, лучше прислушаться к «крику о помощи» организма и принять необходимые меры. Иначе тепловой удар неминуем.

Первое, что вы должны сделать, это обеспечить нормальный доступ кислорода к телу и восстановить теплообмен. Снимите с себя лишнюю, мешающую одежду. Если есть возможность - охладите тело с помощью воды. Еще лучше сделайте из мокрого полотенца или салфетки компресс на голову. Испаряющаяся вода поможет снизить температуру. Если есть возможность принять освежающий прохладный душ - сделайте это немедленно! Помните, тепловой удар наступает

быстро, и, чем решительнее и энергичнее окажутся ваши действия – тем меньше шансов его получить.

Оказав первую помощь, попытайтесь поместить пострадавшего под душ или в ванну, а если такой возможности нет – протрите его тело мокрым полотенцем. Не важно, каким способом, но главная задача – немедленно охладить организм.

Улучшить теплоотдачу можно еще и применяя массаж рук и ног, который поможет восстановить нормальное кровообращение и обеспечит отток тепла. Делайте эти процедуры очень осторожно, и лучше – вдвоем.

Охлаждать организм следует только до достижения его нормальной температуры, которую желательно контролировать с помощью термометра. После этого внимательно следите за состоянием больного, и, естественно, оставайтесь с ним до прибытия врачей скорой помощи или во время поездки в больницу.

Солнечный удар

Если вы продолжительное время находитесь под палящими лучами летнего солнца, у вас появляется риск

близко познакомиться с еще одной разновидностью теплового удара – солнечным ударом. Вероятность его очень высока, особенно если вы пренебрегаете элементарными средствами защиты в виде шляпы или иного головного убора.

Симптомы солнечного удара и симптомы обычного теплового удара схожи. Все начинается как обычно: появляется сухость во рту и сильная жажда, затем начинает болеть, а иногда и кружиться, голова. У некоторых появляется шум в ушах. Потом приходит тошнота, а иногда начинается рвота. В дополнение ко всем вышеперечисленным симптомам может добавиться еще и тяжелый солнечный ожог, вызванный воздействием ультрафиолета, которого так много в далеко не ласковых в жаркий день лучах солнца.

В любом случае -- вызовите пострадавшему «Скорую помощь», или сами доставьте его в больницу.

Помните, что солнечного удара легко можно избежать. Для этого, всего лишь, необходимо в солнечную погоду одеваться в свободную