

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАТЬ



ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ ЗАГАРА – С 8 ДО 11 Ч.
И С 16 ДО 19 Ч.

ТЩАТЕЛЬНО
ВЫТИРАЙТЕСЬ
ПОСЛЕ КУПАНИЯ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
СОЛНЦЕЗАЩИТНЫМ
КРЕМОМ

ПОСЛЕ ПЛЯЖА ПРИМИТЕ
ДУШ И ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ
ЛОСЬОНОМ ПОСЛЕ ЗАГАРА



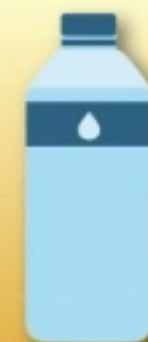
ЗАЩИЩАЙТЕ
ОТ СОЛНЦА
ГОЛОВУ
И ГЛАЗА

ПОЧАЩЕ
ПЕРЕВОРАЧИВАЙТЕСЬ



ЧЕМ БЛИЖЕ ВОДА,
ТЕМ ИНТЕНСИВНЕЕ
ЗАГАР

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ





Осторожно! Солнце!

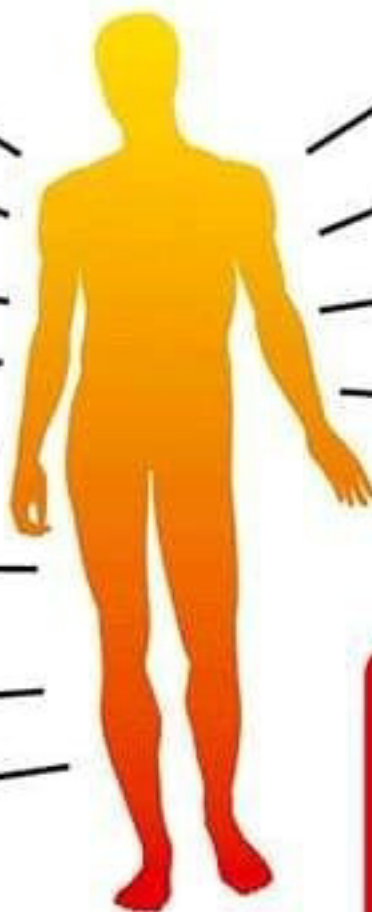


**теплового
удара**

Симптомы

**солнечного
удара**

РАССТРОЙСТВО СОЗНАНИЯ
 РАСШИРЕНИЕ ЗРАЧКОВ
 НОСОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ
 РВОТА, ЖАЖДА
 УЧАЩЕННЫЙ ПУЛЬС
 ПОВЫШЕНИЕ
 ТЕМПЕРАТУРЫ (ВЫШЕ 39,6)
 МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ
 СУХАЯ, ГОРЯЧАЯ КОЖА



СИЛЬНЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
 ПОТЕМНЕНИЕ В ГЛАЗАХ
 ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ
 ТОШНОТА
 ПОКРАСНЕНИЕ ЛИЦА

Если рядом с вами человек потерял сознание, не дожидаясь врача, окажите ему первую медпомощь!



Первая помощь

1

Перенести пострадавшего в прохладное место

2

Уложить на спину, приподнять ноги

4

Приложить к голове холодный компресс

3

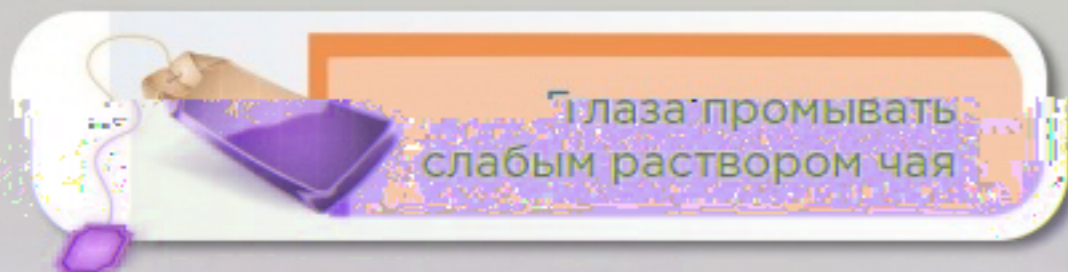
Обтереть холодной водой

5

Напоить водой



Как выжить в условиях смога и жары



Выпивать **не менее 2-2,5 литров в сутки:**

- чая
- минеральной столовой негазированной воды
- подсоленной воды
- прохладительных напитков



Чаще бывать в помещении



Меньше курить



Ежедневно проводить дома влажную уборку



Закрывать наглухо окна



Голову покрывать легким хлопчатобумажным головным убором

Нос и рот плотно закрывать влажной марлей (маска, повязка)

Носить легкую, просторную одежду

Устраивать влажные обтирания или принимать прохладный душ, но с температурой воды **не ниже 30 градусов**



Выставлять на кондиционерах температуру не менее **23-25 градусов**



Не находиться в помещениях с кондиционерами во влажной одежде



Не употреблять очень холодные напитки

Правила поведения при сильной жаре

Сильная жара

ЗАСУХА – продолжительный и значительный недостаток осадков, чаще при повышенной температуре и пониженной влажности воздуха.

СИЛЬНАЯ ЖАРА – характеризуется превышением среднеплюсовой температуры окружающего воздуха на 10 и более градусов в течение нескольких дней.

Опасность заключается в тепловом перегревании человека, т.е. угрозе повышения температуры его тела выше 37,1° С или тепловому нарушению – приближении температуры тела к 38,8° С. Тепловое критическое состояние наступает при длительном и (или) сильном перегревании, способном привести к тепловому удару или нарушению сердечной деятельности. Симптомами перегревания являются: покраснения кожи, сухость слизистых оболочек, сильная жажда. В дальнейшем возможна потеря сознания, остановка сердца и дыхания.

Правила поведения при сильной жаре:

- Одевайтесь правильно: носите светлую воздухопроницаемую одежду из хлопка с головным убором.
- Избегайте физических нагрузок, двигайтесь не спеша, экономьте силы и чаще находитесь в тени.
- Воздержитесь от алкоголя, употребляйте больше жидкости, пейте минеральную воду без газа.
- Будьте бдительны: помните, что во время жары возрастает вероятность пожаров.

Как подготовиться к сильной жаре:

- Запаситесь дополнительными емкостями и при необходимости заранее заполните их водой.
- Подготовьте электробытовые приборы: вентиляторы, кондиционеры.
- Если Вы находитесь в сельской местности, то оборудуйте навесы, беседки, колодцы, а также ставни (плотные шторы) для окон.

При тепловом поражении:

- Немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ.
- Медленно выпейте много воды.
- Постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара.