

Профилактика теплового и солнечного удара



Чтобы не рисковать, нужно научиться загорать в тени, а находясь на солнце, защищать свое тело и, особенно, глаза от ультрафиолетовых лучей.

Слишком длительное пребывание под палящими лучами солнца может повлечь за собой тяжелые ожоги кожи.

Они опасны не только тем, что они вызывают травму кожи, которая порой очень плохо заживает, но и своими отдаленными последствиями. Если человек в течении жизни перенес несколько солнечных ожогов, то у него значительно повышается риск развития онкозаболеваний кожи.

Чтобы уберечься от солнечного и теплового удара необходимо соблюдать несколько несложных правил:

1. По возможности не выходите из дома с 11 до 17 часов дня.
2. Носите одежду из натуральных тканей (хлопок, лен и др.).
3. Обязательно прикрывайте голову легкой, светлой шляпой, панамой, шапочкой с козырьком, косынкой. Глаза защищайте темными очками.
4. Соблюдайте правильный питьевой режим; неограниченное, беспорядочное питье не только не утоляет жажды, но и перегружает сердце. Лучше всего пить подкисленный чай, квас, соки, минеральную воду. При выходе из дома берите воду с собой.
5. Используйте крема с солнцезащитным фактором, это не дань моде, а необходимость.
6. Не находитесь на солнце на голодный желудок и сразу после еды.

