

## Правила безопасного поведения в жару

В Санкт-Петербург пришла по-настоящему жаркая погода, а потому необходимо соблюдать некоторые элементарные правила безопасности, чтобы не получить солнечный удар или не перегреться. Солнечный удар может произойти как во время непосредственного пребывания под прямыми солнечными лучами, так и спустя 6-8 часов после этого. В результате перегрева всего организма нередко может случиться тепловой удар, который проявляется почти так же, как и солнечный.

Для того чтобы избежать последствий долгого пребывания на солнце, придерживайтесь следующих правил:

- по возможности не выходите из дома с 11 до 17 часов дня;
- носите одежду из натуральных тканей (хлопок, лен и др.);
- обязательно носите головной убор. Защищайте глаза темными очками;
- 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;
- используйте крема с солнцезащитным фактором;
- после пребывания на солнце полезно искупаться, принять душ или сделать влажное обтирание;
- не находитесь на солнце на голодный желудок и сразу после еды.

### **К симптомам теплового удара относятся:**

- нарастающая вялость, ощущение усталости, головная боль, жажда;
- головокружение, шум в ушах, боли во всем теле, учащенный пульс и дыхание, иногда появляются тошнота и рвота, усиливается потоотделение, может быть носовое кровотечение;
- сердечная слабость и выраженные расстройства дыхания, потеря сознания;
- иногда могут быть судороги, бред, галлюцинации.

### **При солнечном и тепловом ударе необходимо оказать первую помощь:**

- перенести пострадавшего в прохладное место, уложить на спину, приподняв немного ноги, освободить от одежды, обеспечить ему полный покой и достаточный доступ свежего воздуха;
- если человек в сознании, дать выпить крепкого чаю или холодной воды, лучше слегка подсоленной (0,5 чайной ложки соли на 0,5 л воды);
- смочить голову холодной водой или положить на нее холодное влажное полотенце.

В тяжелых случаях пострадавшего можно обернуть простыней, смоченной в холодной воде, либо просто облить водой, но делать это следует осторожно и недолго (температура тела пострадавшего не должна быть ниже 38 градусов).

При тепловом и солнечном ударе пострадавшего необходимо доставить в ближайшее лечебное учреждение, а к потерявшему сознание человеку срочно вызвать бригаду «скорой помощи», так как такое состояние представляет реальную угрозу для жизни.

Управление по Центральному району  
Главного управления МЧС России по г.Санкт-Петербургу  
14.06.2021