

ПОМНИТЕ: пляжное солнце может доставить серьезные неприятности.

Загорая важно соблюдать следующие правила:

-прежде чем кожа привыкнет к солнцу, некоторое время надо закрывать особо чувствительные участки тела: верхнюю часть лба, нос, лопатки, бедра, впадины под коленями;

-пока Вы не покрылись загаром, загорайте не более 10-15 минут в день, причем лучше всего в утренние или вечерние часы, когда солнце расположено низко над горизонтом.

ПОМНИТЕ: никогда не загорайте на полный желудок, т.к. организм и так получает большую нагрузку от солнца;

-отправляясь загорать, не пользуйтесь духами: на коже могут появиться стойкие пигментные пятна.

Загорать ПРОТИВОПОКАЗАНО:

- при гипертонии;
- болезни щитовидной железы;

-сахарном диабете;

-при заболеваниях нервной системы, сердца, сосудов;

-при тромбозе (ноги с венозными узлами должны быть закрыты от прямых солнечных лучей);

-нельзя увлекаться загаром пожилым людям;

-женщинам после 30 лет стоит побережь кожу лица и шеи, где особенно четко обозначаются морщины;

-находясь на солнце, не забывайте пить больше жидкости, которая необходима вашему организму для борьбы с избыточным теплом.

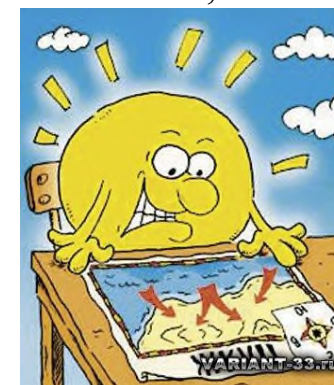


ПОМНИТЕ: загорать лучше всего в движении. Не забудьте захватить на пляж шляпу, козылку или кепку – они защитят не только ваши волосы от пря-

мых солнечных лучей (которые делают их сухими и ломкими), но и ваш организм от солнечного удара.

ЗАПОМНИТЕ признаки солнечного удара:

- внешне пострадавший выглядит так, словно его ударили, оглушили;
- пострадавший чувствует слабость, головокружение, тошноту, головную боль;
- кожа краснеет, становится горячей на ощупь;
- дыхание тяжелое, частое.



Первая помощь

- При признаках теплового или солнечного удара вызовите

врача.

- До прибытия врача пострадавшего уложите в тени или прохладном помещении, снимите стесняющую дыхание одежду.

- К голове, боковым поверхностям шеи, подмышечным и паховым областям приложите емкости со льдом (водой), укутайте пострадавшего мокрой простыней, дайте обильное питье (подсоленную холодную воду, холодный чай, кофе).

- Для возбуждения дыхания пострадавшего похлопайте по лицу полотенцем (платком), смоченным в холодной воде, дайте вдохнуть нашатырный спирт, кислород, разотрите тело.

- До прибытия врача дайте чайную ложку кордиамина, 1-2 ампулы 10% раствора кофеина (внутрь).

- Если дыхание затруднено или прекратилось, сделайте искусственное дыхание.

Начаться заболевание может не только во время пребывания на солнце, но и спустя 6-8 часов.



ПАМЯТКА



**ЗАГОРАЙТЕ
В БЕЗОПАСНОСТИ**

Оренбург
2019