С детьми была проведена беседа на тему: «Профилактика теплового и солнечного удара». Дети узнали, чем отличается тепловой от солнечного удара, какие симптомы могут появиться. Ребятишки усвоили правила оказания первой помощи при тепловом ударе.

**Симптомы теплового удара**

* Слабость
* Чувство дурноты, головокружение
* Потеря сознания
* Бледность
* Липкий пот и повышенное потоотделение
* Немного повышенная температура

**Что делать?**

1. Спрятаться от прямых солнечных лучей в тени или прохладном помещении.

2. Принять горизонтальное положение.

3. Расстегнуть или снять одежду.

4. Включить вентилятор или смочить тело прохладной водой.

5. Выпить небольшими глотками прохладную подсоленную воду, чтобы восстановить баланс минеральных веществ и жидкости в организме.

6. Ни в коем случае не употреблять содержащие кофеин напитки. Они вызывают обезвоживание.

7. Если состояние человека не улучшается через некоторое время или становится хуже – срочно вызывайте врача.

**Симптомы солнечного удара**

* Температура тела человека резко повышается и достигает 40 градусов по Цельсию
* Небольшое потоотделение
* Кожа горячая и покрасневшая
* Головокружение и тошнота
* Потеря сознания
* Нарушение ориентации
* Судороги
* Рвота
* Быстрый, частый пульс

**Что делать?**

1. Немедленно увести человека с солнца – в прохладное, хорошо проветриваемое помещение.

2. Вызвать бригаду скорой помощи.

3. Снять верхнюю одежду.

4. Включить вентилятор.

5. Приложить холодные компрессы на тело, смочить лицо, чтобы понизить его температуру.

6. Дать вдыхать нашатырный спирт.

7. Если человек в сознании, напоить его прохладной подсоленной водой.

8. Ни в коем случае не давать пострадавшему никаких лекарств, содержащих кофеин напитков.



**Профилактика**

- Надеть головной убор

- Обильное питьё

- Выбирать для прогулок и отдыха притененные места

- Одежда должна быть свободной, светлых тонов, из хлопчатобумажной ткани.



