**Тепловий та сонячний удар!!!**

Рятувальники Білоцерківського РВ закликають та нагадують!!!  
Усі ми любимо літо, воно завжди радує. У ньому так добре, багато зелені та квітів, так тепло і сонячно…можна купатися і загоряти…І в кожного з нас ця пора року проходить по своєму, та ні в кого не обходиться без засмаги. Навіть якщо ви не збираєтесь цілеспрямовано засмагати але ідете на денну прогулянку, потрібно убезпечити себе від надмірного сонячного випромінювання яке може сильно травмувати шкіру, призвівши до опіків. Також слід берегти себе від теплового та сонячного ударів, що можуть трапитись за умов довготривалого перебування під випромінюванням.

Що таке тепловий і сонячний удари і як від них захиститися ?

Тепловим ударом називається тяжке порушення життєдіяльності організму, пов'язане з його перегрівом.

Причини теплового удару:

- висока температура навколишнього середовища, в тому числі надто задушлива погода і теплий одяг;

- інтенсивна виснажлива фізична навантаження на організм;

Одним з найважливіших моментів профілактики теплового удару є запобігання зневоднення організму, а значить, у спеку бажано уникати підвищення фізичного навантаження, а також посилених занять спортом і пити якомога більше рідини. Однак це не повинні бути алкогольні напої, міцний чай або кава. Воду потрібно не тільки пити, а й обтирати мокрими серветками (рушником) шкіру. Виходячи на вулицю в спекотний день, віддайте перевагу одягу з легких, бажано натуральних, матеріалів світлих тонів, а також пам'ятайте про головний убір.

Людям похилого віку і дітям під час підвищеної сонячної активності (12-15 годин) краще зовсім утриматися від прогулянок по свіжому повітрю, знаходитися в цей час на пляжі взагалі не рекомендується. Перш ніж сісти в салон автомобіля, який стояв під відкритим небом в сонячний день, потрібно спочатку відкрити всі двері для наскрізного провітрювання. Крім великої кількості рідини в жаркі дні потрібно їсти якомога більше фруктів і овочів.

Білоцерківський РВ ГУ ДСНС України у Київській області