

Полезные советы и рекомендации для детей.

Как же правильно принимать солнечные ванны.

1. Солнечные ванны рекомендуется принимать в тени деревьев или под тентом.
2. Нельзя загорать натошак. Пейте много жидкости, лучше минеральной воды.
3. Загорать лучше не лежа, а в движении, обязательно надев головной убор.
4. Лучшее время для этого — между 7 и 11 ч утра, а также начиная с 17 ч и до захода солнца. Утром солнце самое «спокойное», а в период с 11 до 17 ч солнечные лучи опасны.
5. Избежать неприятностей при пребывании на солнце помогают косметические средства, дающие высокий светозащитный эффект. Это различные кремы для загара, а также после загара. Чем больше на креме маркировка SPF, тем больше защита от солнечных лучей.
6. Особая осторожность требуется лицам с очень белой кожей, светлыми или рыжими волосами; тем, у кого много родинок.
7. Если вы все-таки обгорели, то можно воспользоваться специальными косметическими средствами, предназначенные для сохранения загара. Они обычно обладают увлажняющим и успокаивающим эффектом. Если ожог сильный, в аптеке можно купить средство от ожогов, например, «Пантенол». Если у вас нет возможности купить специальные средства, то можно смазать тело сметаной или кефиром.
8. После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.

Не рекомендуется в жаркую погоду:

- употреблять спиртные напитки;
- есть острые и пряные блюда;
- протирать кожу одеколоном;
- мыться с мылом до и после принятия солнечных ванн.

Пренебрегая приведенными правилами, можно получить солнечный или тепловой удар. Солнечный удар можно получить, находясь под прямыми лучами солнца без головного убора. Тепловой удар происходит от потери большого количества жидкости в жаркую погоду.

Признаки солнечного и теплового ударов: повышение температуры тела; тошнота; рвота; головокружение и головная боль; шум в ушах; рябь в глазах.

Симптомы теплового и солнечного удара: покраснение кожи, головокружение, головная боль, тошнота, общая слабость, вялость, ослабление сердечной деятельности, сильная жажда, шум в ушах, одышка, повышение температуры тела, в тяжелых случаях - потеря сознания.

Помощь при тепловом ударе:

1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.
2. Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.
3. Положите на голову холодный компресс.
4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.
5. Дайте пострадавшему обильное питье.
6. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.
7. При необходимости, вызовите врача.