***ОСТОРОЖНО,СОЛНЕЧНЫЙ УДАР***

***Меры профилактики:***

**Перед выходом на открытые солнечные лучи обязательно покрывайте голову светлым головным убором из натуральных тканей. Защищайте глаза солнцезащитными очками**

* **Избегайте длительного пребывания на открытом солнце в пик его максимальной активности (с 11 часов до 16)**
* **Прием солнечных ванн начинайте с минимального времени – с 15-20 минут, чередуя их с пребыванием в тени**
* **В жаркую погоду избегайте плотной и жирной пищи, предпочтение следует отдать легким продуктам – фруктам, овощам, молочным продуктам**
* **Необходимо соблюдать питьевой режим – минимум 1,5-2 литра воды в сутки**



***Правила оказания первой помощи:***

* **Переместите пострадавшего в темное прохладное место с хорошей циркуляцией воздуха**
* **Помогите человеку принять лежачее положение, подложив под голову валик из одежды. Если наблюдается тошнота или рвота, голову обязательно следует повернуть набок, чтобы обеспечить нормальное отхождение рвотных масс**
* **Приподнимите ноги пострадавшего, поместив под щиколотки одежду или сумку**
* **Снимите одежду, особенно ту, которая стесняет движение, затрудняет дыхание**
* **Дайте пострадавшему выпить прохладной воды**
* **Положите на лицо холодный компресс**
* **Если пострадавший потерял сознание, следует поднести к носу ватный тампон, пропитанный нашатырным спиртом**
* **При необходимости обратится в медицинское учреждение**