

## Правила пребывания на солнце

- Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимальен.
- В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.
- Обязательно наденьте головной убор.
- Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (50 мл на 1 кг веса).
- После длительного пребывания на солнце входите в воду следуя постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.



### Симптомы теплового и солнечного удара:

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



### Помощь при тепловом ударе:

- Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.
- Расстегните одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.
- Положите на голову холодный компресс.
- Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.
- Дайте пострадавшему обильное питье (прохладную воду).
- При обморочном состоянии уложите пострадавшего, приподнимите ноги выше уровня головы или согните ноги в коленях и приведите стопы к бёдрам.
- При необходимости, вызовите врача.



## Правила поведения на воде

Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.

Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.

Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах:

- у плотин
- на водосбросе
- в карьерах
- котлованах
- бассейнах для промышленных нужд



### Когда лучше купаться?



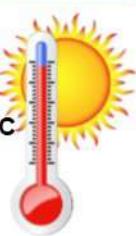
Температура воды не менее +18-19°C



утро



Температура воздуха не менее +20-25°C



вечер



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж»  
ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТОВОВ



### При купании категорически запрещается:

- ♦ Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
- ♦ Подплывать близко к проходящим судам, катерам, вёсельным лодкам, гидроциклам, баржам.
- ♦ Взбираться на технические предупредительные знаки, буи и др.
- ♦ Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.
- ♦ Купаться у причалов, набережных, мостов.
- ♦ Купаться в вечернее время после захода солнца.
- ♦ Прыгать в воду в незнакомых местах.
- ♦ Купаться у крутых, обрывистых берегов.