**«Тепловой или солнечный удар»**

**Обратите внимание на симптомы теплового удара, которые включают в себя:**

- головокружение или обмороки;

- тошноту или рвоту;

- головную боль;

- учащенное дыхание и сердцебиение;

- сильную жажду.

При таких симптомах следует найти место попрохладнее и пить воду. Если они не прекратятся, обратитесь к врачу.

****

**г. Валуйки**

**ул. Горького, д. 4**

**тел:8(47236) 3-05-46**

**Эл. почта:** [**valmbukcson@mail.ru**](mailto:valmbukcson@mail.ru)

**График работы учреждения:**

**Понедельник-пятница с 8.00 до 17.00**

**Сайт: val-kc.ru**

**МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Валуйского городского округа»**

**«Негативные последствия жары»**

****

**г. Валуйки**

**«Осторожно, солнце»**

Жаркая погода – большая нагрузка для тех, кто еще не готов или не может адаптироваться к высоким летним температурам. В первую очередь для детей (особенно до четырех лет) и людей в возрасте, у которых снижены адаптационные возможности организма, в том числе терморегуляция.

Критическое ухудшение здоровья может наступить при долговременном или сильном перегревании, из-за которого вероятно возникновение теплового удара.

Симптоматика перегревания — покраснение кожных покровов, сильная жажда, высыхание слизистых оболочек. В тяжелых случаях остановка сердца и потеря сознания.

**«Как вести себя в жару»**

Без вреда для здоровья находиться на солнце можно до 11 утра и после 17 вечера**;**



Тем, у кого на теле большое количество [родинок,](https://24health.by/ne-promorgat-melanomu-eksperty-o-faktorax-riska-i-profilaktike/) время пребывания на солнце стоит сократить;

Брать с собой достаточное количество воды и надевать головной убор;

Перед выходом на солнце обязательно использовать [солнцезащитный крем](https://24health.by/solncezashhitnyj-krem-razbiraemsya-s-markirovkoj/).

**«Рекомендации от негативных последствий прибывания на солнце»**

- снизить физическую активность;

- пить больше жидкости, желательно- негазированной воды;

- носить светлую одежду из воздухопроницаемых тканей;

- пользоваться головным убором;

- не находиться на открытом солнце;

В помещениях постоянного пребывания, для защиты от прямого воздействия солнечных лучей, выполнить установку дополнительных ставней и наружних шторок на окна, обеспечить кондиционирование воздуха или регулярное проветривание, в том числе в местах общего пользования.

В зонах отдыха, на свежем воздухе, для уменьшения воздействия жары создать затенённые участки с использованием зелёных насаждений, шатров и тентов.

Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома.

Днем закрывайте окна и ставни (если есть), особенно если окна выходят на солнечную сторону.

Открывайте окна и ставни на ночь (если это безопасно), когда температура воздуха на улице, ниже, чем в помещении.