



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

01.07.2026 08:07

Профилактика тепловых и солнечных ударов



Лето в самом разгаре, однако оно несет с собой не только море радостей, но и массу неприятных сюрпризов.

Врач терапевт Людмила Витальевна Зеленина провела занятие для работников ФГКУ «Национальный горноспасательный центр» на тему «Профилактика тепловых поражений: ожоги, жары, первая помощь при тепловом ударе и утоплении». В ходе лекции было обращено внимание на механизмы развития критических состояний при длительном или сильном перегревании, способном привести к тепловому удару или нарушению функции сердечной деятельности. Приведена печальная статистика гибели людей при перегреве, утоплениях, а также отражены приемы оказания первой помощи при перегреве, утоплении.

В целях предотвращения теплового и солнечного ударов рекомендуется соблюдать следующие правила:

- избегайте длительного пребывания на открытых пространствах с прямыми солнечными лучами (особенно в период активного солнца: с 12.00 до 16.00);*
- носите легкую, светлую одежду, из натуральных тканей, легко проветривающуюся (хлопок) и не препятствующую испарению пота;*
- голову защищайте легким светлым головным убором, который легко проветривается, темными очками;*
- загорайте лучше в движении, солнечные ванны принимайте в утренние и вечерние часы, ранее чем через час после еды, полезно сочетать их с купанием;*
- не занимайтесь тяжелыми физическими упражнениями в жаркое время суток и под палящим солнцем;*
- в жаркое время не ешьте слишком плотно. Отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам;*
- поддерживайте водный баланс в организме (лучше с помощью прохладной воды, около 2-3 литров в день);*
- пользуйтесь зонтом от солнца (светлых оттенков);*
- время от времени протирайте лицо платком, смоченным в прохладной воде;*

при ощущении недомогания обратиться за помощью и предпринять самому возможные меры.

- прием алкоголя в жару ускоряет наступление теплового удара, так как алкоголь нарушает терморегуляцию организма.*

