

Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности – главное условие безопасности на воде. Вода ошибок не прощает!

Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, воздуха – не менее 22.

Продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут.

После длительного пребывания на солнце не входить и не прыгать в воду.

Не заплывайте за буйки, обозначающие границы заплыва.

Запрещается подплывать к моторным, парусным, весельным лодкам и другим плавательным средствам; прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;

Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах.

Недопустимо входить в воду в состоянии алкогольного опьянения.

Не заплывайте далеко от берега, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не паникуйте и не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега. Отдохните, перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног.

Особое внимание взрослые должны уделять детям во время отдыха на водоеме! Взрослые обязаны не допускать купания детей в непроверенных и неустановленных местах, плавания на не приспособленных для этого средствах, игр и шалостей в воде и других нарушений правил безопасности на воде. Купание детей проводится под непрерывным контролем взрослых.

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия) рекомендует жителям в жаркую погоду соблюдать меры личной безопасности:

- принимайте больше жидкости. Не пейте сразу больше одного стакана. Пейте мелкими глотками, не торопясь. Большую часть жидкости употребляйте утром и днем, вечером и на ночь поменьше, предпочтительно несладкую и лучше негазированную столовую минеральную воду, морсы, соки (кроме гранатового и из темного винограда - они сгущают кровь), зеленый чай. Ограничьте прием лечебной минеральной воды – насыщенный солевой состав может нарушить электролитный обмен и увеличить нагрузку на сердце;
- не употребляйте спиртных напитков, на жаре всасывание алкоголя в кровь усиливается, то есть пьянеет человек быстрее и сильнее, не употребляйте пива;
- не сидите непосредственно под протоком воздуха вентилятора или кондиционера. Комфортная температура для человеческого сна- 18-24 градуса. При наличии кондиционера отрегулируйте его на этот диапазон. При отсутствии - перед сном устройте сквозняк минут на 20, на ночь оставьте открытым только одно окно. Большинство летних простуд начинается из-за сквозняков;
- не принимайте холодный душ, если это не привычная для вас процедура. Лучше чаще принимайте душ и ополаскивайте лицо, шею, руки не горячей, но и не холодной водой, процедура должна вызывать чувство комфорта;
- носите одежду светлых тонов и из натуральных тканей. Не выходите на улицу без головного убора (панама, шляпа, кепка). Головной убор должен быть из натуральной ткани, светлого цвета и просторный, чтобы внутри образовалась воздушная подушка, которая предохранит от перегрева;
- не ешьте на ночь тяжелой пищи (особенно мяса), ее переваривание вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение. Предпочтительнее ограничиться кефиром, несладкими фруктами, зеленым чаем.

Лето – особенная пора, когда поход в лес является одним из лучших способов спасения от городской жары и суеты. Здесь можно просто отдохнуть с семьей или друзьями, собрать грибы или ягоды, чем многие из нас и занимаются. Однако, к сожалению, и в таких безобидных и на первый взгляд простых занятиях таится угроза. Есть люди, не способные хорошо ориентироваться в лесных массивах, и возможность заблудиться среди них особенно высока.

Если Вы поняли, что заблудились, первым делом немедленно остановитесь и присядьте. Не делайте ни одного шага, не подумав. Сосредоточьтесь и не паникуйте. Думайте только о том, как выбраться к тому месту, откуда начинается знакомый путь. Для этого: вспомните последнюю приметку на вашем пути и постарайтесь выбраться к ней.

Припомните знакомые ориентиры: шоссе, железная дорога, река, постройки, и т.д.

Прислушайтесь. Может быть среди птичьего гомона есть и другие звуки: работает трактор, лает собака, идет поезд и т.д. Если вы не нашли никаких ориентиров, постарайтесь влезть на самое высокое дерево (прежде, оцените свои силы). С высоты есть наибольшая вероятность увидеть различные трубы, антенны, вышки электропередач. Будьте уверены, что лесная дорога всегда выводит к жилью. Двигаясь по лесу, сверяйте свой курс по неподвижным предметам (как правило, шаги правой и левой ноги слегка разнятся и есть опасность пойти по кругу).

Конечно, самое важное – взять за правило, что, прежде чем войти в лес, нужно посмотреть карту местности запомнить, с какой стороны от вас стоит солнце. Например, если оно находится справа, выходить обратно надо так, чтобы оно было слева. Ну, и конечно, не забывайте элементарные приметы: муравейники всегда располагаются с южной стороны деревьев; мох предпочитает северную сторону; годовые кольца на спиле пня с южной стороны обычно толще. Обратите внимание на деревья – их крона пышнее с южной стороны.

Солнечный ожог — воспаление кожи, вызванное чрезмерным воздействием ультрафиолетового (УФ) излучения солнца, солярия, или иных подобных источников света.

Симптомы солнечного ожога

— Кожа в месте ожога воспаляется и краснеет, прикосновение к ней причиняет боль.

— В течение нескольких дней после воздействия солнца кожа может припухнуть, покрыться волдырями или корочкой. У некоторых людей может появиться сыпь.

— Иногда повышается общая температура тела. В этом случае следует опасаться обезвоживания.

Тяжесть симптомов зависит, главным образом, от следующих факторов:

- типа кожи;
- местоположения и продолжительности пребывания на солнце;
- лекарственных препаратов, которые вы принимаете;
- степени защиты крема от солнца.

Симптомы солнечных ожогов не проявляются мгновенно. Даже если кожа пострадала от чрезмерного воздействия солнечных лучей, в ближайшие час – два никаких видимых изменений кожных покровов не происходит. Это своего рода бомба замедленного действия. Максимально симптомы проявляются через 12 – 24ч, отшелушивание обгоревшего слоя кожи начинается на 4 – 7 день после солнечного ожога.

Важно! Иногда явные симптомы солнечного ожога отсутствуют, но длительное пребывание на солнце все равно сказывается на коже, повышая риск образования морщин, веснушек и рака кожи.

Чем опасен солнечный ожог?

Солнечные ожоги легкой степени проходят без серьезных последствий, тяжелые солнечные ожоги приводят к образованию длительно незаживающих дефектов кожи: эрозий и язв. Но даже повторяющиеся солнечные ожоги легкой степени небезопасны для человека и могут привести к возникновению кожных повреждений (солнечных ожогов, фотодерматозов, злокачественных новообразований) различной степени тяжести. Воздействие прямых солнечных лучей стимулирует появление на коже различных доброкачественных пигментных новообразований, в первую очередь невусов и лентиго (родимые пятна).

Невусы имеются практически у каждого человека. Они могут быть расположены на различных участках тела и появляться в разные периоды жизни. Их наличие требует регулярного наблюдения у врача-дерматоонколога, так как с течением времени именно они могут трансформироваться в злокачественные опухоли кожи (меланому), особенно если образ жизни и профессия человека связаны с длительным пребыванием под прямыми солнечными лучами, воздействием ионизирующей радиации и химических веществ, являющихся канцерогенами. Лентиго чаще появляются в более зрелом возрасте.

Фотодерматозы — заболевания кожи, которые возникают под воздействием

солнца. К ним относят солнечную крапивницу, фототоксические реакции, полиморфный солнечный дерматит, доброкачественный летний солнечный дерматит, красную волчанку и другие болезни. Кроме всего, вышеперечисленного, солнечные ожоги, полученные в раннем возрасте, увеличивают риск развития рака кожи в будущем. К тому же, многократное чрезмерное ультрафиолетовое облучение может привести к сухости и преждевременному старению кожи, повышает риск развития катаракты и макулярной дегенерации – одной из основных причин развития слепоты.

Лечение солнечного ожога  
Если Вы обнаружили на себе солнечный ожог, необходимо сделать некоторые действия по снятию болевых ощущений при касании к коже, а также подготовить кожу для дальнейшего лечения. Итак... Первая помощь при солнечном ожоге состоит из охлаждения и увлажнения поврежденных участков тела, а также принятия средств, предназначенных для снятия болевых ощущений.

1. Охлаждение. Как и при любом ожоге, при солнечном ожоге, пострадавший участок кожи необходимо охладить. Для этого прекрасно подойдут компрессы и примочки обыкновенной чистой холодной водой. Можно использовать сок алоэ, охлажденный черный чай с кубиками льда, огуречный и томатный соки. Также будет полезным обработать ожоги примочками из антисептических средств, например: фурацилин, хлоргексидин, слабый раствор марганцовки. Салфетку для компрессов необходимо смачивать по мере нагревания.

2. Увлажнение и дальнейшее лечение кожи. Охлажденную кожу обязательно надо увлажнить, иначе сразу после охлаждения кожа пересохнет и воспалится еще больше. Средства после загара, или медицинские аэрозоли против солнечных ожогов отлично справятся с этой задачей. Помогут и «бабушкины лекарства» — кефир, сметана, молоко, яичный белок. Содержащиеся в этих продуктах протеины препятствуют потере влаги и восстанавливают кожу.

Крема на основах Алое Вера, экстракты ромашки, календулы и витамин Е: эти компоненты помогают коже впитывать влагу и удерживать её долгое время.

Хорошо снимает воспаление кожи «Пантенол 911». Важно! При лечении солнечных ожогов нельзя использовать спиртосодержащие лосьоны и другие косметические средства, т.к. они дополнительно сушат кожу, что наносит дополнительные ей травмы. Также следует отметить, что обгоревшую кожу нельзя мыть мылом и «перегружать» слишком жирными кремами. Важно! Если образовались волдыри, их ни в коем случае нельзя прокалывать.

3. Обезболивание. Снять боль помогут «Аспирин», «Парацетамол», «Ибупрофен» или «Ацетаминофен», уменьшить жжение и зуд –

антигистаминные препараты. Кроме того, аспирин с ибупрофеном препятствуют образованию токсичных веществ, из-за которых кожа краснеет и опухает. Снизить боль и температуру поможет и обыкновенная прохладная ванна. Эти симптомы обгорания связаны активным притоком крови, вызванным, в свою очередь, сильным воспалением; соответственно, холодная вода сузит сосуды и немного облегчит ваше состояние. Только не спешите лезть под душ: сильные струи воды — это опять же микротравмы и лишняя боль.