**Я так хочу, чтобы лето не кончалось!**

Вот и пришло долгожданное лето! Впереди солнечные деньки, тихие теплые вечера, манящие лесными тропами и интересными маршрутами, обещающими много новых впечатлений. Но, к сожалению, это любимая пора несёт с собой не только радости, но и серьёзные опасности. Меры профилактики этих рисков несложны, но каждый год находятся люди, пренебрегающие ими и попадающие в беду.

Самая первая радость, которую несёт нам лето – тёплое и ласковое солнышко. Большинство людей, стараясь вдоволь насладиться им, теряют всякое чувство меры и прожариваются до «мозга костей». Они думают, что после долгой, холодной зимы нужно дать организму как можно больше тепла и солнечных лучей, забывая об опасных последствиях своих действий, таких как, «солнечный удар» и солнечные ожоги. Получить последствия неправильного использования солнечных лучей можно, находясь под прямыми лучами солнца без головного убора. В этом состоянии у человека повышается температура тела, появляются «мушки» перед глазами, тошнота, головокружение, шум в ушах, судороги, возможна потеря сознания.

Чтобы помочь этому человеку, его нужно срочно переместить в тень или в проветриваемое помещение, положить на голову холодное полотенце или лед, снять стесняющую одежду, напоить его тёплой минеральной водой. Можно прохладной водой смочить шею, паховые и подмышечные области, обернуть пострадавшего мокрой простыней. К потерявшему сознание человеку необходимо срочно вызвать «скорую медицинскую помощь», потому что такое состояние может быть угрожающим для жизни.

Дабы избежать подобных ситуаций, находясь на солнце, научитесь защищать свое тело и глаза от ультрафиолетовых лучей. Не важно, заняты ли вы работами на дачном участке, или совершаете экскурсионные прогулки, обязательно наденьте легкие полотняные брюки, рубашку с длинным рукавом, на голову – панаму или шляпу с широкими полями, на глаза – солнцезащитные очки.

Солнечные ожоги опасны не только тем, что они вызывают тяжелую травму кожи, которая порой очень плохо заживает, но и своими отдаленными последствиями. Если человек в течение жизни перенес несколько солнечных ожогов, то у него значительно повышается риск развития рака кожи – меланомы. Во всех состояниях, которые вызывают у вас ухудшение самочувствия, лучше всего – обратиться к врачу.

В жаркий солнечный день хорошо искупнуться и отдохнуть на берегу какого-нибудь водоема. Не забывайте о мерах предосторожности. Основой безопасности на воде, безусловно, является умение хорошо плавать. Но даже хороший пловец, должен соблюдать дисциплину и правила поведения на воде. Для купания лучше всего выбирать специально оборудованные места: пляжи, бассейны, купальни. Нельзя заплывать за буйки – там может оказаться обрыв дна, заросли водорослей или холодный ключ. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное дно и нет сильного течения. Ныряние в незнакомом месте может обернуться тяжёлыми травмами – перелом шейного отдела позвоночника или перелом основания черепа. Механизм этих травм связан с тем, что человек упирается головой в дно водоёма на мелком месте.

Очень опасно резко погружаться в воду, когда вы сильно нагрелись на солнце. В этом случае большая разница температур может привести к спазму мускулатуры и остановке дыхания или к резкому спазму коронарных сосудов сердца. Эти состояния могут привести к летальному исходу.

Никогда не купайтесь в водоемах, в которых плавают утки. Дело в том, что в таких водоёмах находится большое количество личинок утиных глистов – шистосом, которые являются возбудителями сезонного заболевания – зуд купальщика. Они внедряются в кожу человека во время купания и вызывают нестерпимый зуд в разных частях тела, а спустя несколько часов на теле могут появиться волдыри, повышается температура, состояние резко ухудшается.

Совсем небезопасно оставаться после плаванья в мокром купальнике. Переодеваться нужно обязательно. Когда купальник сохнет, он отнимает у тела тепло, и даже в жаркий день человек может получить глубокое охлаждение. Как для мужчин, так и для женщин это чревато заболеваниями органов малого таза и мочеиспускательной системы.

Отдых на воде - это не только купание, а ещё и катания на лодке. Чтобы этот романтичный отдых не был омрачён, необходимо соблюдать правила поведения на судне. Перед выходом на водную гладь убедитесь, что лодка исправна и оснащена необходимыми средствами спасения на воде. Опасно кататься на лодке детям без сопровождения взрослых, перегружать лодку, резко перемещаться с борта на борт, пересекать курс моторных судов.

Если лодка перевернулась, в первую очередь нужно оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Лучше держаться за лодку всем пассажирам и вместе толкать ее к берегу или на мелководье.

Вода играет очень большую роль в жизни человека. И не только та, которая снаружи, но и та, которая внутри. Соблюдать питьевой режим и правильно выбрать напитки для утоления жажды особенно важно в жаркое время года. Лучше всего утолять жажду несладкими подкисленными напитками, например, холодным или горячим чаем с лимоном.

Хорошо восстанавливает силы зеленый чай. В отличие от чёрного, он содержит меньше возбуждающих и дубильных веществ, но значительно больше витаминов и минеральных веществ. Очень хорошим средством для утоления жажды и поддержания водно-солевого баланса организма являются минеральные воды, но их обязательно нужно дегазировать. Налить стакан минеральной воды и энергично поболтать ложкой, чтобы вышли газы.

В жару полезно пить прохладную воду с добавлением лимонного или апельсинового сока. Сладкие соки с мякотью, такие как персиковый, грушевый, абрикосовый пить не рекомендуется – они лишь усилят жажду.

Конечно, в одной статье трудно обсудить все возможные опасности, которые могут встретиться во время летнего отдыха. Но, соблюдение даже самых основных и элементарных правил «техники безопасности», позволит вам не только хорошо отдохнуть, но и оставить самые лучшие воспоминания о лете 2018 года. А приятные воспоминания зарядят вас положительной энергией и дадут без труда дождаться следующего лета.

Отделение медицинской профилактики ГУЗ « Чаплыгинская РБ»