

KOMENDA POWIATOWA POLICJI W BRZEZINACH

<http://brzeziny.policja.gov.pl/ebr/prewencja/bezpieczne-porady/bezpiecznie-na-sloncu/3827,Bezpiecznie-na-sloncu.html>
2023-06-10, 16:52

BEZPIECZNIE NA SŁOŃCU

Letnie miesiące sprzyjają spędzaniu wolnego czasu na słońcu. Aby uchronić nasze dzieci przed nieprzyjemnymi doświadczeniami, pamiętajmy o kilku podstawowych zasadach.

Zasady bezpiecznego przebywania na słońcu:

1. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu,
2. Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne (UWAGA! Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe. Żrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV),
3. Unikaj wysiłku w pełnym słońcu,
4. Chron się w cieniu w godzinach południowych,
5. Jeśli musisz przebywać na słońcu, stosuj filtry ochronne.

Oparzenia słoneczne

W razie znacznego bólu lub wystąpienia pęcherzy, trzeba zwrócić się do lekarza. Stosowanie kremów przeciwzapalnych z zawartością kortykosteroidów przyspieszy gojenie się skóry. Z naturalnych sposobów łagodzenia oparzeń słonecznych można polecić okłady z kefiru lub jogurtu. Nie wolno wychodzić na słońce, dopóki nie ustąpi zaczerwienienie i wrażliwość na ucisk.

Udar słoneczny

Pierwszym jego objawem jest zmęczenie, osłabienie, bledność skóry, silne pocenie, płytki i szybki oddech, bóle głowy, wysoka temperatura ciała, mdłości a nawet wymioty. W tym wypadku chory powinien być natychmiast przeniesiony w zacienione, przewiewne miejsce. Kładziemy go w pozycji półleżącej, kładziemy zimny kompres lub owijamy ciało zmoczonym w zimnej wodzie ręcznikiem. Podajemy (tylko osobie przytomnej) napoje, najlepiej wodę, sok owocowy lub pomidorowy. Osoba ta powinna być zbadana przez lekarza.

/źródło KGP/