



ОСТОРОЖНО, СОЛНЦЕ!

Солнце греет до седьмого пота ...

Летом - и не загореть до черноты? Прийти первого сентября в школу с белым по-зимнему лицом? Ну, уж дудки! Сколько бы ни было солнечных дней за все каникулы, нужно обязательно хорошенько прожариться. Так? Или не так? Почему это взрослые велят уйти с солнца или натянуть ненавистную панамку? Загар - это хорошо или плохо? Модно или не очень? Полезно или вредно?

Постараемся разобраться и начнем, как говорится, с истории вопроса.

Сто, двести, триста и более лет назад - и даже в средние века - загорать было не модно, а богатые люди вообще считали это неприличным. Загар свидетельствовал о том, что человек много времени проводит на открытом солнце, - например, трудится в поле. А поскольку в поле работали крестьяне, то богачи - дворяне и все, кто мог позволить себе не работать, - прятались от солнца, носили шляпы с широкими полями, а кисти рук закрывали перчатками. В начале 20 века в моду вошел массовый спорт, а следом за ним и загар. Вдобавок медики объявили, что солнечные лучи необходимы для здоровья. И даже всего-навсего 20 лет назад в России они считались настолько полезными, что некоторым больным прописывали зимой искусственный загар (под кварцевой лампой). Но потом ученые обнаружили, что солнечные лучи, особенно их ультрафиолетовая составляющая, способствует

образованию раковых опухолей. А это очень-очень страшная болезнь.

И что же, вообще теперь не загорать? Загорать, конечно, можно, но в меру. Не до ожогов. Не до солнечного удара. Безопаснее всего загорать до 11 часов утра и после 17 часов дня. Самое вредное солнце - полуденное. Лучше провести на пляже пару часов до полудня в течение нескольких дней, чем, получив ожог за один день, мучиться потом неделями. И обязательно употребляй крем, защищающий кожу от солнечных ожогов.

Помни, что проще всего обгореть у воды и в воде, во время купания. Вода отражает солнечные лучи, поэтому ты загорашь как бы вдвойне. И даже в тени продолжаешь загорать под отраженными от воды лучами.

Когда выходишь из воды, не забудь насухо обтереться - капельки подобны крохотным увеличительным стеклышкам, а крем от загара уже смыт водой. Ты же не хочешь покрыться мелкими ожогами!

Как перетерпеть жару?

Солнце - это не только гарант жизни на Земле, но и источник повышенной опасности для человека. И разговаривать с ним панибратски, как сделал когда-то Владимир Маяковский, пригласив Солнце попить с ним чайку на даче, не следует.

Что такое «сильная жара»?

Ведь относимся мы к теплу и холоду по-разному: одна и та же температура воздуха кому-то покажется страшным зноем, а кому-то приятным теплом... Так вот: сильная жара - значит температура окружающего воздуха на 10 и более градусов выше, чем средняя температура в это время года для этой местности. А засуха начинается, когда при сильной жаре и пониженной влажности воздуха долгое время нет дождей.

Чем опасны эти природные явления?

Какие неприятности может принести засуха (и сильная жара) полям, садам и огородам, вы прекрасно знаете. А человеку? Для него главная опасность при этом природном явлении - в перегревании, угрозе повышения температуры тела выше нормы (37,0°C). Перегреться можно, перележав на пляже или просто перегуляв под жарким солнцем без головного убора и в неподходящей одежде. При сильном или длительном перегревании возможны тепловой удар и нарушение работы сердца. Каковы симптомы перегревания? Покраснение кожи (ожоги), сухость во рту, сильная жажда, возможно даже потеря сознания и остановка дыхания и сердца.

Как же уберечься от этих неприятностей?

Нельзя долго находиться на солнце, старайтесь спрятаться в тень. Во время сильной жары нужно носить светлую одежду. Головной убор - обязателен! Пейте больше воды: выделяемый кожей пот приводит к ее охлаждению. Употребляйте чуть больше соли: когда потеешь, соль выводится из организма, а это вредно.

Что же делать, если у кого-то все же случился тепловой удар?

Сразу же уложите его в тени, на месте, продуваемом ветром; заставьте мелкими глотками выпить много воды, протрите тело влажной тканью. Иногда понадобятся даже искусственное дыхание и массаж сердца.