**Как защитится от солнечного и теплового удара**

 Для начала стоит определить, что есть солнечный удар, а что — тепловой. Это важно для того, чтобы понимать их отличия, и в результате знать, как спастись от обоих. Солнечный удар человек может получить в том случае, когда находится под прямыми солнечными лучами, тепловой же не зависит от активности солнца, он возникает даже в помещении, если температура в нем поднялась слишком высоко, нет источника свежего воздуха и вентиляции.

   Чтобы защитить свое тело изнутри и снаружи от воздействия солнца и тепла, стоит быть предусмотрительными. Отправляясь на прогулку или на пляж, необходимо обязательно закрывать голову шляпами, панамами, косынками, причем только светлых оттенков, поскольку темное еще больше притягивает тепло. Особенно внимательно нужно следить за детьми, их чувствительная кожа еще больше подвержена солнцу, а температура тела повышается гораздо быстрее.

Отдельное внимание следует уделить питью. Необходимо в обязательном порядке брать с собой воду. При прогулке на свежем воздухе или нахождении на пляже, нужно исключить спиртное. Алкоголь расширяет сосуды, что может еще быстрее спровоцировать тепловой или солнечный удар. Также внимательными нужно быть с пищей. В жару не все рекомендуется есть. Это касается, прежде всего, жирных блюд. Лучшим вариантом будут овощи и фрукты, соки.

На пляже нужно обязательно следить затем, чтобы не уснуть. Периодически следует заходить в воду для охлаждения, а также большую часть времени стараться проводить в тени.

Чтобы избежать теплового удара в транспорте, особенно в час пик, следует планировать свое перемещение. Лучше выйти из дома заранее, когда еще не так жарко или в транспорте, где очень душно, не так много людей. Следует планировать путь так, чтобы пройтись пешком по затененной части улицы.

Перед выходом на улицу следует продумать, что надеть. Это важно. Лучше, если одежда будет изготовлена из натуральных материалов, например, хлопка или льна.

Что касается спорта на открытом воздухе в жаркую погоду, то его лучше избегать. Дело в том, что физические нагрузки и так слишком разогревают тело, повышая его температуру, а воздействие солнца может еще и ухудшить ситуацию.