

## Осторожно, солнце!

Летом - и не загореть до черноты? Прийти первого сентября в школу с белым позимнему лицом? Ну, уж дудки! Сколько бы ни было солнечных дней за все каникулы, нужно обязательно хорошенечко прожариться. Так? Или не так? Почему это взрослые велят уйти с солнца или напялить 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, мучаться 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 загораяешь 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!

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.

Очень многие люди боятся змей. Любых. Даже смотреть на них не любят, разве что по телевизору. А уж если в лесу случайно змею встретят, бегут без оглядки, куда ноги несут! И напрасно.

Во-первых, потому, что змея почти никогда первой не нападает на человека (исключение составляет гюрза, но она обитает в Средней Азии и на территории нашей страны практически не встречается). Во-вторых, змея боится тебя больше, чем ты ее. Ты, по сравнению с ней, очень большой, просто огромный! А у нее, маленькой, вся защита - зубы. Иногда еще и мешочек с ядом. Но лучше не выяснять, есть ли он, или же змея - просто безобидный уж. Ужи, между прочим, неядовиты, но кусаются

преобольно, если их раздражить.

Змею можно встретить в лесу, возле болота, в зарослях кустарника. А можно в поле, в степи, в горах, в пустыне. И даже в городе! К счастью, последнее случается очень редко. И что в таких случаях надо делать? - правильно, вызвать спасателей. Они "переселят" змей, не причинив им вреда.

Если встретишь змею, не трогай ее. Пусть себе ползет по своим змеиным делам.

Нападет она, либо если ты наступишь ей на хвост (тогда нужно быстро отпрыгнуть как можно дальше, пока она не укусила), либо если будешь ее дразнить - например, тыкать в нее длинной палкой. Вот тогда она станет агрессивной и постарается наказать обидчика.

А если змея все-таки укусила? Тебя или кого-то рядом. В руку или в ногу. (В живот или в спину змея укусить не может - так широко открыть рот она не в состоянии.) Что делать?

Прежде всего, надо внимательно осмотреть место укуса. Накладывать жгут (то есть, перетягивать укушенную конечность платком или ремнем) нельзя, прижигать ранки тоже нельзя. А вот яд нужно как можно скорее удалить, до того, как он начнет действовать.

Возьми острый нож и сделай небольшой крестообразный разрез на каждой ранке - их должно быть две. Затем постарайся высосать яд, но ни в коем случае не глотай его. А вот дальше...

Дальше полагается в течение 10 минут после укуса ввести от одной до трех ампул

преднизолона в область раны. А это значит, что у тебя или твоих спутников обязательно должна быть аптечка. Вводить лекарство надо медленно и осторожно. После укола прикрой рану марлевой салфеткой, сложенной в несколько раз. Чтобы место укуса находилось в покое, а оставшийся яд не распространялся по организму, наложи мягкую шину. Приложи к поврежденной руке или ноге несколько прямых веток и аккуратно, не сдавливая рану, примотай их бинтом. Теперь необходимо поскорее оказаться у врача.