

## ● На солнышке

Мальчик на пляже вместе с родителями долго лежал на солнышке — загорал. Солнцезащитный зонтик стоял рядом, но его тень не попадала на людей.

Мальчику стало плохо: сильно заболела голова, он покраснел, из носа пошла кровь, стало тошнить. Родители перенесли его в тень и позвали дежурную медсестру. Что же случилось? Солнечный удар — мальчик перегрелся на солнце.

Если вовремя не принять меры — последствия могут быть очень тяжёлыми.

### Секрет безопасности

**Нельзя** долго находиться на жарком солнце под прямыми лучами: можно получить солнечный удар и ожог кожи.



Если человек перегрелся на солнце, его нужно уложить в прохладном месте, в тени, приподняв голову; наложить холодный компресс на голову, шею, грудь; напоить прохладной водой.

### **Я буду действовать так**

На пляже в жару:

- всегда надеваю панамку, бейсболку;
- пью достаточное количество несладкой прохладной воды;
- не сижу, не лежу и не бегаю долго под жаркими лучами солнца.