

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Тел.: 8 (49 236) 2-40-29
сайт: <http://selivcson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avo.ru

Директор

Кобякина Валентина Степановна
Тел.: 8 (49 236) 2-29-70

Заведующий отделением

Пелёвина Екатерина Александровна

**Специалист по реабилитационной работе
в социальной сфере**

Карасева Екатерина Александровна
Специалист по социальной работе

Шилова Нина Викторовна

Психолог в социальной сфере

Грибкова Оксана Николаевна

Педагог дополнительного образования

Куркова Галина Викторовна

Тел.: 8 (49 236) 2-40-29

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 – 13-00

ВСТУПАЙТЕ В СООБЩЕСТВО

ЦЕНТРА В КОНТАКТЕ



Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

ГБУСО ВО «Селивановский
комплексный центр социального обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с ограниченными
возможностями и ранней помощи

Осторожно, солнечный удар!

(информация для родителей)



п. Красная Горбатка

Солнечный удар — это перегрев организма из-за воздействия прямых солнечных лучей.

Симптомы солнечного удара:

- Сильная головная боль и головокружение
- Тошнота или рвота
- Повышение температуры тела (до 39–40 °С)
- Покраснение лица
- Шум в ушах, нарушение координации движений
- В тяжелых случаях — потеря сознания



Первая помощь

Если вы заметили признаки перегрева:

- Немедленно переместите пострадавшего в тень или прохладное помещение.
- Уложите человека так, чтобы ноги были выше уровня головы примерно на 15–20 см. При рвоте положите его на бок.
- Обеспечьте приток свежего воздуха: расстегните стесняющую одежду.

- Приложите ко лбу и телу прохладный компресс или оберните влажной простыней. Можно обливать тело водой температурой около 22–24 градусов.

- Дайте попить чистую прохладную воду небольшими глотками.

- Если человек без сознания, вызовите скорую помощь. Не используйте нашатырный спирт бесконтрольно.



Категорически запрещено размещать пострадавшего прямой поток холодного воздуха от кондиционера или вентилятора.

Как избежать солнечного удара:

- Избегайте пребывания на солнце с 11:00 до 16:00. Лучшее время для прогулок — утренние (8–10) и вечерние (19–21) часы.
- Обязательно надевайте головной убор (панаму, кепку). Одежда должна быть легкой, свободной, из натуральных тканей светлых оттенков.
- Соблюдайте питьевой режим: всегда носите с собой бутылку простой воды.

