

**муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования муниципального образования город Краснодар
«Центр развития творчества детей и юношества»
(МБОУ ДО ЦРТДЮ)**

350089, город Краснодар, ул. Думенко - 31, тел./факс (861) 261-88-58
e-mail: raduga-2006@mail.ru

СОГЛАСОВАНО:
Председатель профкома
_____ М.Б. Моисеева
«__» _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО ЦРТДЮ
_____ Ибрагимова М.Д.
«__» _____ 2025 г.

**ИНСТРУКЦИЯ
О ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГАХ**

Что делать, если кожа обгорела на солнце?

Обгореть можно не только на пляже, но и гуляя по городу, работая на приусадебном участке и т.д. Солнце постепенно нагревает кожные покровы, голову, и человек долго не чувствует дискомфорт, а замечает покраснение, чувствует жжение, стянутость, когда кожа уже сильно обожжена. Легкие ожоги можно вылечить дома, но если появились волдыри, нужно обратиться к врачу.

При первых признаках обгорания, перегрева, нужно зайти в помещение или в тень. Если такой возможности нет – прикрыть открытые участки тела одеждой, полотенцем, плотной тканью. Восполните недостаток жидкости в организме. Выпейте чистой прохладной воды или теплый, но не горячий чай. Чтобы уменьшить неприятные ощущения, нанесите на кожу, если нет волдырей, открытых ран, крем после загара или другое смягчающее средство, например, Пантенол. Если повреждения незначительны, на восстановление кожи после солнечного ожога потребуется 3-5 дней.

Признаки обгорания кожи на солнце

Чтобы не допустить появления глубоких ожогов, находясь на солнце, нужно периодически проверять, не появились ли признаки обгорания. Первый симптом – покраснение кожи. Боли и других неприятных ощущений может не ощущаться. Они появляются позже.

Нужно определить степень поражения кожных покровов. Если есть покраснение, несильная боль, но нет волдырей, нужно оказать первую помощь и через несколько дней покраснение пройдет. Возможно, кожа начнет шелушиться. Это не опасно, но увеличивается риск повторного, более сильного ожога при нахождении на солнце.

Если появляются волдыри, нужна консультация врача и лечение противоожоговыми мазями, препаратами, снимающими воспаление и предотвращающими инфицирование. Лечение проходит под наблюдением врача. У пациентов часто повышается температура, появляются отеки, головные боли, слабость, сердцебиение. Первая помощь

Если появились ожоги от загара, нужно одеться и уйти в тень или в помещение. Снять неприятные симптомы поможет прохладный (но не холодный) душ или компресс на пострадавшие части тела. Охладите и очистите кожу. Чтобы быстро восстановить поврежденный эпидермис, предотвратить появление волдырей, шелушения, нанесите на нее противоожоговую мазь с пантенолом.

Если появляются волдыри, кожу нужно охладить, обмыть чистой водой без мыла и нанести мазь, а потом посетить врача. Он назначит лечение, которое позволит избежать инфицирования ран, появляющихся после разрыва волдырей.

Если обожжена значительная поверхность тела, у человека повысилась температура, кружится голова, участилось сердцебиение, появилась тошнота, рвота, нужно дать жаропонижающий, противовоспалительный препарат (Нурофен или др.) и быстро доставить его в медицинское учреждение или вызвать скорую помощь. Солнечный ожог может спровоцировать нарушения в работе сердечно-сосудистой системы.