



# ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ!



## ПРОФИЛАКТИКА, ПРИЗНАКИ И ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ И СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ



Жаркое лето несет с собой не только море радостей, но и массу неприятных сюрпризов. **СОЛНЕЧНЫЕ И ТЕПЛОВЫЕ УДАРЫ** – одни из главных опасностей летнего сезона.

### ПРОФИЛАКТИКА ТЕПЛОВОГО И СОЛНЕЧНОГО УДАРА

- Старайтесь избегать пика солнцепека, особенно, если вы входите в группу риска. В самые жаркие часы с 11.00 до 15.00 проводите в тени;
- употребляйте больше жидкости, пейте простую воду без газа;
- следите за питанием, старайтесь не употреблять соленую и жирную пищу. Отдайте предпочтение фруктам, овощам, нежирному мясу, или рыбе (в небольшом количестве);
- во время пребывания на солнце носите головные уборы: шляпу, кепку, панаму. Они смогут защитить голову от перегрева;
- носите легкие, удобные вещи из натуральных материалов. Выбирайте одежду светлых тонов, поскольку они отражают свет.



### ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОГО УДАРА:

- общая слабость, сонливость;
- головная боль, головокружение;
- повышение температуры тела;
- покрасневшая горячая сухая кожа;
- учащенный слабый пульс, переходящий в аритмию;
- учащенное поверхностное дыхание.

### ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА:

- покрасневшая кожа, пузыри;
- сильная головная боль, головокружение;
- тошнота, рвота;
- учащенный пульс, нарушается деятельность сердца.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- Переместите пострадавшего в прохладное место.
- Дайте пострадавшему охлажденной воды или напитка.
- Расстегните стесняющую одежду.
- Снимите одежду, пропитанную потом.
- Приложите к коже прохладные мокрые компрессы, для охлаждения крупных кровеносных сосудов. Обмахивайте пострадавшего чем-нибудь, чтобы обеспечить вентиляцию.