

ОСТОРОЖНО, ЖАРА!

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

ТЕПЛОВОЙ УДАР



Сильные головные боли



Потемнение в глазах



Головокружение



Тошнота



Покраснение лица

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР



Расстройство сознания



Рвота, жажда



Повышение температуры



Расширение зрачков



Одышка



Мышечные боли



Носовые кровотечения



Учащенный пульс



Сухая, горячая кожа

КАК ЛЕГЧЕ ПЕРЕНЕСТИ ЖАРУ



Больше пить



Не переедать



Не курить



Носить легкую одежду из натуральных тканей



Носить головной убор



Снизить физические нагрузки

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ



Вызвать скорую помощь



Перенести пострадавшего в тень или в прохладное место



Снять одежду, ослабить пояс



Обтереть тело холодной водой или обернуть влажной простыней



Приложить холодный компресс к голове



Напоить холодной водой