

## **Осторожно, тепловой удар!**

Признаки теплового удара:

- Наблюдается покраснение кожи тела;
- Одышка;
- Ощущение духоты, общая слабость;
- Тошнота, рвота;
- Головокружение, потемнение в глазах;
- Частый и слабый пульс;
- Учащенное дыхание, температура тела достигает 39-41°C и выше;
- В тяжёлых случаях может быть потеря сознания;
- Возможно нарушение сна.

Помощь при тепловом ударе:

- При первых признаках теплового удара следует вызвать врача, до его приезда задача следует обеспечить охлаждение организма;
- Если пострадавший чувствует тошноту, слабость — ему следует принять горизонтальное положение;
- Приложите на лоб и под затылок холодные компрессы;
- Обеспечьте приток свежего воздуха;
- По возможности обливайте тело прохладной (18-20 °С) водой, можно даже принять прохладную ванну;
- Пострадавшего можно поить холодными напитками;
- Если сознание замутнено, то следует вдыхать пары нашатырного спирта.

В любой обстановке не теряйте самообладания, действуйте быстро, без суеты и уверенно!