



Профилактика теплового удара



Ограничить время
пребывания на
солнце



Надевать светлую
одежду

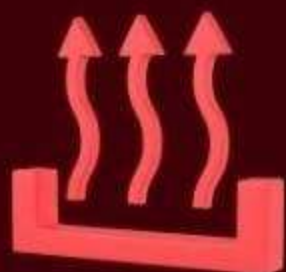


Не следует
забывать о
головном уборе



Пить достаточное
количество
жидкости





Симптомы перегрева организма:

- Внезапная головная боль, головокружение, например, при резком разгибании;
- Мышечная слабость, усталость;
- Тошнота, иногда рвота;
- Учащённое сердцебиение и дыхание;
- Мышечные спазмы;
- Помутнение в глазах, потеря сознания;
- Повышение температуры тела при отсутствии потоотделения





Первая помощь при тепловом ударе



Вызвать скорую
помощь



Перенести
пострадавшего в
прохладное
место



Освободить от
теплой и тесной
одежды



Накрыть
пострадавшего
влажной тканью



Приложить
холодный
компресс



Давать попить
прохладную
жидкость

