

ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНОГО УДАРА И ПЕРЕГРЕВА

1. Ограничьте время пребывания на солнце.

3. Защищайте голову и глаза от солнца.

5. Пейте больше воды.

7. Принимайте прохладный душ 2-3 раза в день.

9. Избегайте пребывания под открытым небом во время наибольшей солнечной активности.

2. Носите свободную и светлую одежду из натуральных тканей.

4. Ограничьте физическую активность на жаре.

6. При использовании кондиционера не охлаждайте воздух ниже 25-26 °С.

8. Наносите солнцезащитный крем.

СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОГО УДАРА:

- Расстройство сознания
- Одышка, жажда, рвота
- Температура выше 39,6 °С
- Носовые кровотечения
- Учащенный пульс
- Мышечные боли
- Сухая горячая кожа

СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА:

- Сильные головные боли
- Покраснение лица
- Головокружение
- Потемнение в глазах
- Тошнота

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- Перенесите пострадавшего в тень или в прохладное помещение.
- Наблюдайте за состоянием пострадавшего и вызовите скорую помощь.
- Обеспечьте постоянный приток свежего воздуха.
- Уложите его на спину, подложив под шею и ноги валик или сумки.
- Ослабьте ворот рубашки, расстегните ремень.
- Снимите синтетическую одежду с пострадавшего.
- Тело оботрите холодной водой и оберните влажной простыней.
- Напоите обильно прохладной водой.