



Осторожно! Солнце!



теплового
удара

Симптомы

солнечного
удара

РАССТРОЙСТВО СОЗНАНИЯ
 РАСШИРЕНИЕ ЗРАЧКОВ
 НОСОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ
 РВОТА, ЖАЖДА
 УЧАЩЕННЫЙ ПУЛЬС
 ПОВЫШЕНИЕ
 ТЕМПЕРАТУРЫ (ВЫШЕ 39,6)
 МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ
 СУХАЯ, ГОРЯЧАЯ КОЖА



СИЛЬНЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
 ПОТЕМНЕНИЕ В ГЛАЗАХ
 ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ
 ТОШНОТА
 ПОКРАСНЕНИЕ ЛИЦА

Если рядом с вами человек потерял сознание, не дожидаясь врача, окажите ему первую медпомощь!



Первая помощь

1

Перенести пострадавшего в прохладное место

2

Уложить на спину, приподнять ноги

4

Приложить к голове холодный компресс

3

Обтереть холодной водой

5

Напоить водой



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ



ВАЖНО!

Пейте больше жидкости – 1,5 – 3 л в день (минеральную воду, морсы, соки, зеленый чай, воду с лимоном)

РЕКОМЕНДАЦИИ



надевайте головной убор, одежду из натуральных тканей, открытую обувь



откажитесь от спиртных напитков и меньше курите



употребляйте в пищу овощи, фрукты



держитесь в тени, периодически заходите в помещения с кондиционером



уменьшите физическую нагрузку

Что делать, если рядом с вами человек потерял сознание



вызвать скорую помощь (по телефону 103)



тело обернуть холодной водой или обернуть влажной простыней



перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение



приложить холодный компресс к голове



снять одежду, ослабить пояс



напоить пострадавшего холодной водой



МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ