

Берегите себя в жаркую погоду.

Как не перегреться?

- Пейте воду. Избегайте спиртных и сладких напитков.
- Употребляйте соленые закуски, чтобы восполнить потерю соли, которую вы теряете из-за сильного потоотделения.
- Примите прохладный душ или ванну.
- Включайте вентилятор, чтобы создать поперечную циркуляцию воздуха.
- Надевайте светлую, свободную одежду.
- Избегайте использования плиты или духовки.
- По возможности перенесите мероприятия на свежем воздухе на утро или вечер.

Тепловое истощение | Легкая форма тепловой болезни

Симптомы:

- Учащенное сердцебиение
- Поверхностное дыхание
- Обильное потоотделение
- Слабость или мышечные спазмы
- Головокружение или ощущение слабости
- Тошнота и рвота

Какие действия предпринять?

- Снимите лишнюю одежду
- Отдохните в прохладном месте
- Выпейте воды. Перекусите соленой закуской
- Предложите прохладный — не холодный — душ, ванну или смоченное полотенце.
- Обратитесь за медицинской помощью, если симптомы наблюдаются в течение более 1 часа.

Тепловой удар | Угрожающее жизни состояние

Симптомы:

- Спутанность сознания
- Потеря координации движений
- Учащенный пульс
- Горячая, сухая кожа или очень потная кожа
- Сильная головная боль
- Судороги или кома

Какие действия предпринять?

- Немедленно позвоните по тел. 9-1-1!
- Переместите в прохладное место
- Предложите глоток воды, только если находится в полном сознании
- Предложите прохладный — не холодный — душ, ванну или смоченное полотенце.