

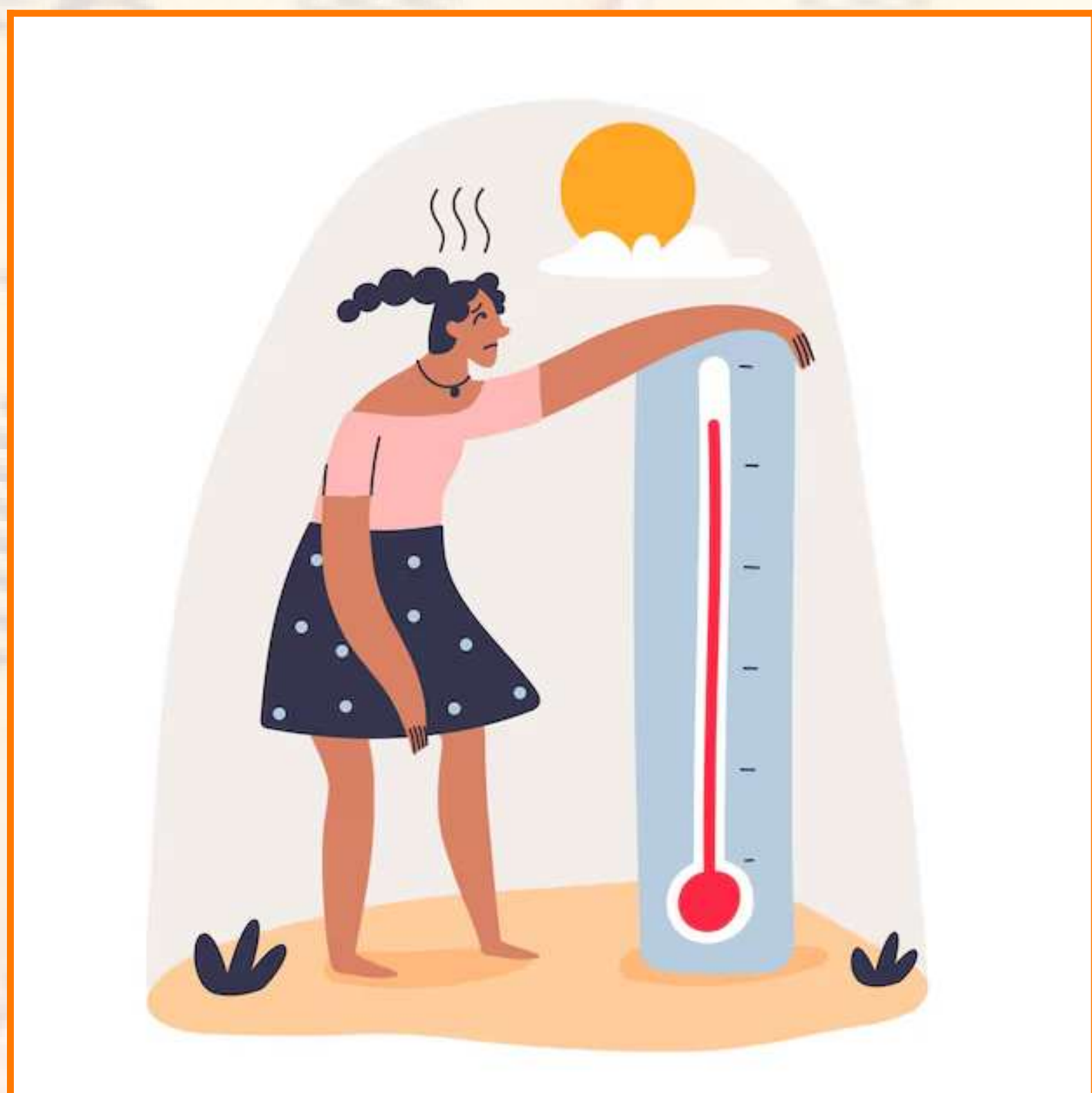
Лето... Солнце... Жара... Именно в такую погоду может развиваться опасное для человека состояние - перегревание.

Причины перегревания:

- длительное нахождение в условиях повышенных температур;
- отсутствие или плохое кондиционирование воздуха;
- длительное пребывание под прямыми солнечными лучами;
- плохая приспособительная реакция организма на повышение температуры внешней среды.

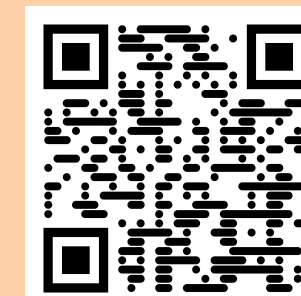
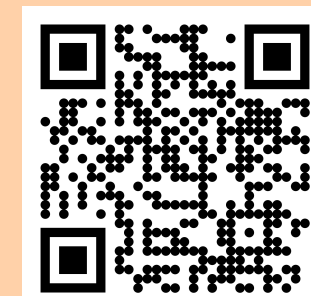
Признаки перегревания:

- вялость, усталость, сильная головная боль, сонливость, ухудшение слуха;
- покраснение кожи;
- высокая температура тела;
- потемнение в глазах, головокружение;
- тошнота, рвота, боли в животе;
- учащение пульса и дыхания, одышка;
- потеря сознания;
- расширение зрачков;
- бледность лица;
- холодная кожа;
- холодный липкий пот;
- появление судорог мышц живота и конечностей;
- возможен бред, галлюцинации;
- у детей - носовое кровотечение.



Памятка

Правила поведения
в жаркую погоду



НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ!

НЕОБХОДИМО:

Избегать солнца с 11:00 до 17:00 и повышенной физической активности.

Защищаться от солнечных лучей: носите лёгкий головной убор, лёгкую светлую одежду из натуральных тканей, отдыхайте в тени.

Пить больше воды (не менее 2 литров в день).

Употреблять чуть больше соли: когда потеешь, соль выводится из организма, а это вредно.

Избегать переедания, особенно жирной и острой пищи.

Исключать алкогольные напитки.

Охлаждать помещения: открывайте окна, используйте кондиционеры и вентиляторы, выходите в прохладные помещения.

Принимать прохладный душ или обливать голову.



ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ:

- **Перенести** пострадавшего в тень, прохладное помещение;
- **Уложить** на спину, расстегнуть одежду или снять её, расслабить поясной ремень;
- **Обтереть** холодной водой. Не помещать пострадавшего в холодную воду, не обливать холодной водой - резкое изменение температуры может привести к ухудшению;
- **Наложить** на голову холодный компресс;
- **Смазать** ожоги кожи пантенолом или приложить к ним прохладные примочки;
- **Дать** обильное прохладное питьё;
- Потереть и ущипнуть за мочки ушей, слегка щёлкнуть по носу;
- **Приступить** к проведению сердечно-лёгочной реанимации, если у пострадавшего отсутствует сознание, дыхание и не определяется пульс.

САМОПОМОЩЬ:

- **Уйдите** в тень, прохладное помещение;
- **Примите** прохладный душ;
- **Прилягте**;
- **Пейте** много воды - 4 стакана с 15-ти минутным перерывом между ними (жидкость должна быть чуть подсоленной - на 1 литр жидкости 1 ч.л. соли).



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ!