



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



объясняем.рф

Жара: правила безопасности

Тепловой и солнечный удар



Тепловой удар возникает из-за перегрева организма.

Солнечный удар вызван прямым воздействием инфракрасных лучей на голову.

Симптомы:

- ♦ слабость
- ♦ головокружение
- ♦ повышенная температура тела
- ♦ потливость
- ♦ рвота и диарея
- ♦ обморок



Первая помощь при солнечном или тепловом ударе

- ◆ Перенесите человека в прохладное и хорошо проветриваемое помещение
- ◆ Снимите с него излишнюю одежду
- ◆ Уложите пострадавшего с приподнятой головой
- ◆ Дайте ему прохладной воды
- ◆ Накладывайте холодные компрессы и мокрые полотенца, чтобы снизить температуру тела

**Если пострадавшему
становится хуже,
вызовите скорую.**



Общие правила в жару



- ♦ Регулярно пейте воду: достаточно половины стакана раз в полчаса
- ♦ Днём держите шторы в доме закрытыми, чтобы прямые солнечные лучи не проникали в комнаты. Проветривайте помещения рано утром и ночью
- ♦ Носите свободную светлую одежду из льна или из хлопка. Не забывайте головной убор и солнцезащитные очки



Общие правила в жару



- ◆ Прикладывайте прохладные компрессы к лицу, шее и запястьям
- ◆ Старайтесь не выходить на улицу в пик жары: с 12:00 до 16:00
- ◆ Ешьте лёгкие блюда, которые не надо нагревать: фрукты, овощи, салаты
- ◆ Внимательно следите за своим состоянием, за здоровьем детей и пожилых людей
- ◆ Продолжайте приём лекарств, прописанных врачом

