

Правила безопасности в жару. Тепловой удар.

Теплое солнце – одна из лучших сторон лета. Тем не менее, если вы переусердствуете, солнце может быстро стать вашим злейшим врагом.

Тепловой удар и обезвоживание часто идут рука об руку.

Профилактика теплового удара:

Обязательно пейте воду. Не сладкие напитки (к которым относятся и соки), а обычную воду.

Признаки обезвоживания:

- Сухие губы, сухость во рту, ощущение песка в глазах
- Моча темного цвета (в норме – соломенно-желтого)
- Редкие мочеиспускания (меньше 4 раз в сутки)
- Учащенное сердцебиение
- Головная боль, головокружение

Симптомы теплового удара:

- Высокая температура тела,
- Спутанность сознания, дезориентация,
- Головная боль,
- Тошнота и рвота,
- Учащенное дыхание,
- Учащенное сердцебиение,
- Тяжелые симптомы: потеря сознания, судороги

Если вы заметили эти симптомы и предполагаете, что у человека может быть тепловой удар, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

В ожидании скорой или по дороге в больницу примите немедленные меры, чтобы охладить перегретого человека:

- Поместите человека в тень или в менее жаркое помещение.
- Снимите лишнюю одежду.
- Охладите человека любым доступным средством — положите в прохладную ванну с водой или под прохладный душ, сбрызните из садового шланга, оботрите губкой с прохладной водой, обветривайте во время распыления прохладной воды или положите пакеты со льдом (или с замороженными продуктами) или холодные влажные полотенца на голову, шею, подмышки и пах.