



# ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ!

## «Правила поведения в условиях аномальной жары» Тепловой удар

**Теплового удара можно избежать, если заблаговременно выполнять следующие рекомендации:**

В жаркие дни носить легкую, свободную одежду из натуральных тканей обязательно надевать легкие головные уборы и носить с собой бутылочку с водой. В дни с повышенной температурой воздуха (выше 28 С) не выходить на улицу без особой необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности (с 11.00 до 17.00 часов).

Пребывание на солнце безопасно с утра до 10.00 часов, вечером после 17.00 часов.

Исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда.

Необходимо больше пить – не менее 1,5 – 3 литров в день. Причем основной объем (до двух литров жидкости в разном виде) лучше употребить в утренние или вечерние часы.

Находиться на солнце можно не более полутора-двух часов в день.

Одежда не защищает полностью кожу от солнца: хлопок пропускает 6% солнечных лучей, в мокром виде до 20%.

Используйте солнцезащитную косметику.

В помещении с кондиционером не устанавливать температуру ниже +23 - +25 С. Если кондиционер в квартире или рабочем помещении отсутствует, можно охладить воздух, используя емкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора теплого воздуха испаряется, охлаждая помещение на 2-3 градуса.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ (СОЛНЕЧНОМ) УДАРЕ

Признаки: слабость, сонливость, жажда, тошнота, головная боль; возможны учащение дыхания и повышение температуры, потеря сознания.



Перенеси пострадавшего в прохладное, проветриваемое место (в тень, к открытому окну).



Уложи пострадавшего. Расстегни воротник, ослабь ремень, сними обувь.



Определи наличие пульса на сонных артериях, самостоятельного дыхания, реакции зрачков на свет. При отсутствии указанных признаков приступай к сердечно-легочной реанимации.



Положи на голову, шею и паховые области смоченные в холодной воде полотенца (салфетки).



При потере сознания более чем на 3–4 минуты переверни пострадавшего в устойчивое боковое положение.



При судорогах удерживай голову и туловище пострадавшего, оберегай от травм. При восстановлении сознания напои пострадавшего прохладной минеральной или обычной, слегка подсоленной водой.

Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь».

# ЗАПОМНИ!

## ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

### 112-

### Единый телефон экстренных служб

### 101 (01) –

### Пожарная охрана и спасатели

### 103 (03) –

### Скорая помощь