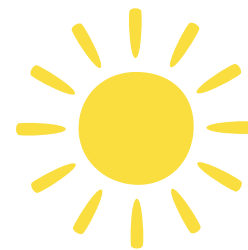




Остерегайтесь теплового удара

- Носите легкую, свободную одежду из натуральных тканей;
- Носите солнчные очки и пользуйтесь солнцезащитным кремом, чтобы защититься от УФ-излучения;
- Выходя из дома на длительное время предусмотрите наличие бутылки воды комнатной температуры ;
- Одевайте предпочтительно одежду из легких тканей и не находитесь длительно под прямым воздействием солнечных лучей;
- Избегайте больших физических нагрузок.



Первая помощь при тепловом ударе:

вызовите скорую помощь;

переместите пострадавшего в тень либо прохладное место;

дайте ему охлажденной воды;

расстегните стесняющую одежду и помогите принять горизонтальное положение или усадите его на стул;

находитесь рядом и контролируйте состояние пострадавшего.

