Памятка

**Тепловой и солнечный удар**

Тепловой удар может случиться как в жаркую погоду, так и в условиях повышенной температуры в бане, сауне, жарком цехе, транспорте и т.д.

Солнечный удар – это разновидность или частный случай теплового удара, возникающий из-за воздействия прямых солнечных лучей. Вследствие перегрева возникает расширение сосудов головы, соответственно, увеличивается приток крови к этой области.

|  |  |
| --- | --- |
| **Признаки теплового удара:**   * Слабость, усиливающаяся головная боль; * Повышение температуры тела; * Признаки расстройства пищеварительной системы; * Синюшный оттенок кожного покрова; * Усиленное потоотделение; * Частый и слабый пульс. |  |

**Первая помощь:**

При признаках теплового или солнечного удара вызовите врача.

До прибытия врача пострадавшего уложите в тени или прохладном помещении, снимите стесняющую одежду. К голове, боковым поверхностям шеи, подмышечным и паховым областям приложите емкость со льдом (водой), укутайте пострадавшего мокрой простыней, дайте обильное питье (подсоленную холодную воду, холодный чай, кофе). Для возбуждения дыхания пострадавшего похлопайте по лицу полотенцем (платком), смоченным в холодной воде, дайте вдохнуть нашатырный спирт, кислород, разотрите тело.

Если дыхание затруднено или прекратилось, сделайте искусственное дыхание.

**ЕДИНЫЙ номер экстренных служб 112**