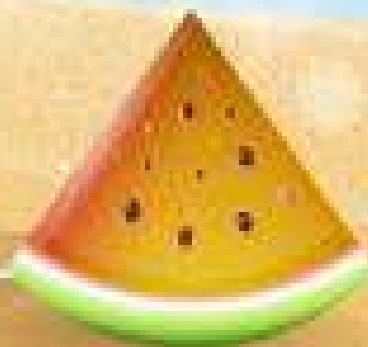




**ЕСЛИ СЛУЧИЛСЯ
СОЛНЕЧНЫЙ УДАР...**

СИМПТОМЫ





ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ



ТОШНОТА



СЛАБОСТЬ



**УЧАЩЕННОЕ
СЕРДЦЕБИЕНИЕ**



**ХОЛОДНЫЙ
ПОТ**



**ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ**



**НАРУШЕНИЕ
СОЗНАНИЯ**



**ПОКРАСНЕНИЕ
КОЖНЫХ
ПОКРОВОВ**





**ЕСЛИ СЛУЧИЛСЯ
СОЛНЕЧНЫЙ УДАР...**

ЧТО ДЕЛАТЬ?



**ПЕРЕМЕСТИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО
В ПРОХЛАДНОЕ ПОМЕЩЕНИЕ
(ИЛИ В ТЕНЬ), ГДЕ ЕСТЬ ПРИТОК
СВЕЖЕГО ВОЗДУХА**



**УЛОЖИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО
ТАК, ЧТОБЫ НОГИ БЫЛИ
РАСПОЛОЖЕНЫ ВЫШЕ,
ЧЕМ ГОЛОВА**



**ОСВОБОДИТЕ ОТ ОДЕЖДЫ, СМОЧИТЕ ЕГО
КОЖНЫЕ ПОКРОВЫ ВОДОЙ (КОМНАТНОЙ
ТЕМПЕРАТУРЫ), МОЖНО СОВЕРШАТЬ
МЯГКОЕ ОБМАХИВАНИЕ**



**ПРИЛОЖИТЕ К ГОЛОВЕ
ПРОХЛАДНЫЙ КОМПРЕСС**





**ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК В СОЗНАНИИ,
ДАЙТЕ ЕМУ ВОДУ МАЛЕНЬКИМИ
ГЛОТКАМИ (ВОДА ДОЛЖНА БЫТЬ
КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ)**



**ЕСЛИ У ПОСТРАДАВШЕГО ТОШНОТА
И РВОТА, ПОВЕРНИТЕ ЕГО НА БОК,
СЛЕГКА НАКЛОНИВ ГОЛОВУ ЛИЦОМ ВНИЗ**



**ЕСЛИ ПРИНЯТЫЕ МЕРЫ НЕ УЛУЧШИЛИ
СОСТОЯНИЕ ИЛИ ПОСТРАДАВШИЙ
НАХОДИТСЯ БЕЗ СОЗНАНИЯ,
ВЫЗЫВАЙТЕ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»**



**ЕСЛИ ЖЕ У ЧЕЛОВЕКА ОСТАНОВИЛОСЬ
ДЫХАНИЕ, В ОЖИДАНИИ БРИГАДЫ
МЕДИКОВ НАЧИНАЙТЕ ДЕЛАТЬ
ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ
И НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА**



КАК ИЗБЕЖАТЬ СОЛНЕЧНОГО УДАРА





**СТАРАЙТЕСЬ МЕНЬШЕ
НАХОДИТЬСЯ ПОД
ПРЯМЫМИ СОЛНЕЧНЫМИ
ЛУЧАМИ С 12 ДО 16 ЧАСОВ**



**ОТДАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ
ОДЕЖДЕ ИЗ ЛЕГКИХ,
НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ
СВЕТЛЫХ ТОНОВ**



**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ
О ГОЛОВНОМ УБОРЕ**



**НА ОТКРЫТЫХ УЧАСТКАХ
КОЖИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ
СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ**





**ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ –
ОБЫЧНУЮ ВОДЫ,
ДО 2,5-3 ЛИТРОВ
В ДЕНЬ**



**ПРИНИМАЙТЕ
ПРОХЛАДНЫЙ ДУШ
НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ
(ПО ВОЗМОЖНОСТИ)**



**ИЗБЕГАЙТЕ
ПОВЫШЕННЫХ
ФИЗИЧЕСКИХ
НАГРУЗОК**



**ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ
В АВТОМОБИЛЕ
ОТКРОЙТЕ ВСЕ ДВЕРИ
ДЛЯ СКВОЗНОГО
ПРОВЕТРИВАНИЯ**