

# ОСТОРОЖНО, ЖАРА!

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

## ТЕПЛОВОЙ УДАР



Сильные головные боли



Потемнение в глазах



Головокружение



Тошнота



Покраснение лица

## СОЛНЕЧНЫЙ УДАР



Расстройство сознания



Рвота, жажда



Повышение температуры



Расширение зрачков



Отдышка



Мышечные боли



Носовые кровотечения



Учащенный пульс

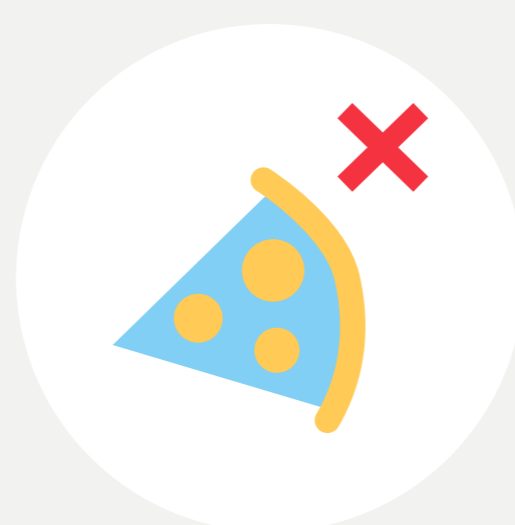


Сухая, горячая кожа

## КАК ЛЕГЧЕ ПЕРЕНЕСТИ ЖАРУ



Больше пить



Не переедать



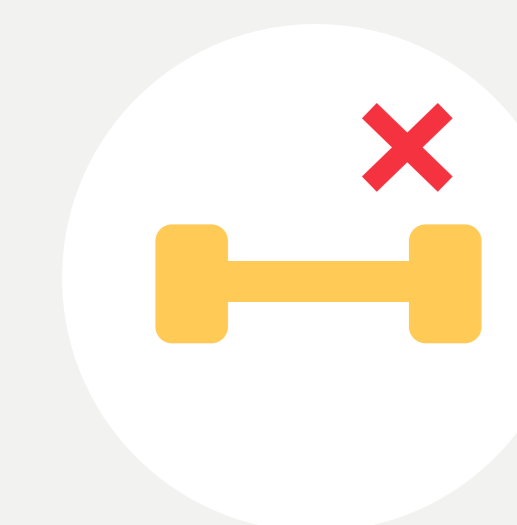
Не курить



Носить легкую одежду из натуральных тканей



Носить головной убор

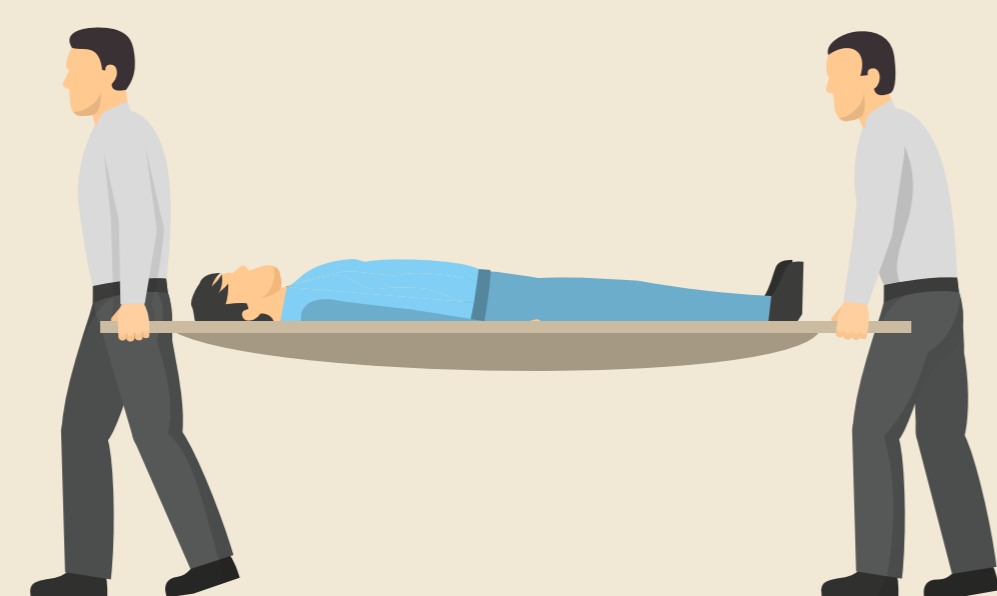


Снизить физические нагрузки

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ



Вызвать скорую помощь



Перенести пострадавшего в тень или в прохладное место



Снять одежду, ослабить пояс



Обтереть тело холодной водой или обернуть влажной простыней



Приложить холодный компресс к голове



Напоить холодной водой