ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА

С приходом жарких летних дней необходимо помнить об опасности аномально высоких температур. В это время как никогда высоки риски получения солнечного и теплового удара и обезвоживания, переутомления, обострения хронических заболеваний. *Развитию теплового удара способствуют тёплая одежда, переутомление, не соблюдение питьевого режима, нарушение вентиляции, отсутствие головного убора и др.* Тепловой удар, вызванный интенсивным или длительным воздействием прямого солнечного излучения на голову называется солнечным ударом.

**Признаки теплового удара:**

* высокая температура тела, покрасневшая горячая сухая кожа,
* раздражительность;
* учащенное поверхностное дыхание;
* учащенный слабый пульс, переходящий в аритмию, потеря сознания,
* быстро нарастающие диспепсические расстройства (рвота, понос) температура тела резко повышается, черты лица, заостряются, сознание помрачается, возникают судороги, развивается кома.

**Первая помощь при тепловом и солнечном ударе**

* поместите пострадавшего в прохладное место;
* дайте ему охлажденной воды или напитка;
* внимательно наблюдайте за состоянием пострадавшего, стараясь не упустить признаков его ухудшения;
* расстегните тесную одежду; снимите одежду, пропитанную потом;
* приложите к коже прохладные мокрые компрессы, поместив их в паховую область, в каждую из подмышечных впадин и на шею для охлаждения крупных кровеносных сосудов. Обмахивайте пострадавшего чем-нибудь, чтобы обеспечить вентиляцию;
* постарайтесь охладить тело пострадавшего любыми подручными средствами, мокрыми полотенцами или простынями;

**• Вызовите скорую помощь.**

**• Будьте готовы к проведению реанимационных мероприятий.**