

Тепловой удар



Содержание

О чём эта брошюра?	4
Что такое тепловой удар?.....	5
Признаки теплового удара.....	6
Что делать, если случился тепловой удар?.....	8
Как избежать теплового удара?	10

О чём эта брошюра?

В этой брошюре Вы узнаете, что такое тепловой удар.

Вы научитесь оказывать помощь при тепловом ударе.

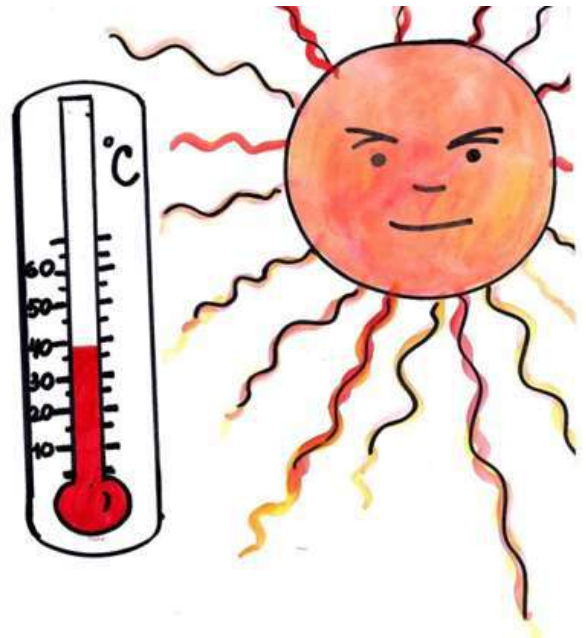
Вы узнаете, что нужно делать, чтобы не случился тепловой удар.



Что такое тепловой удар?

Тепловой удар –
это болезненное состояние
у человека
после сильного перегрева.

Сильный перегрев вызывает
высокая температура воздуха.



Признаки теплового удара

При тепловом ударе у человека повышается температура до 39 градусов и выше.



Кожа при тепловом ударе становится горячей, красной и сухой. Человеку болит в груди.



При тепловом ударе болит голова.



От теплового удара
у человека кружится голова.



Человек часто дышит.

Человек не хочет двигаться,
становится раздражительным.

При тепловом ударе
бывает тошнота.



Что делать, если случился тепловой удар?

Если у человека случился тепловой удар,
вызовите скорую помощь.

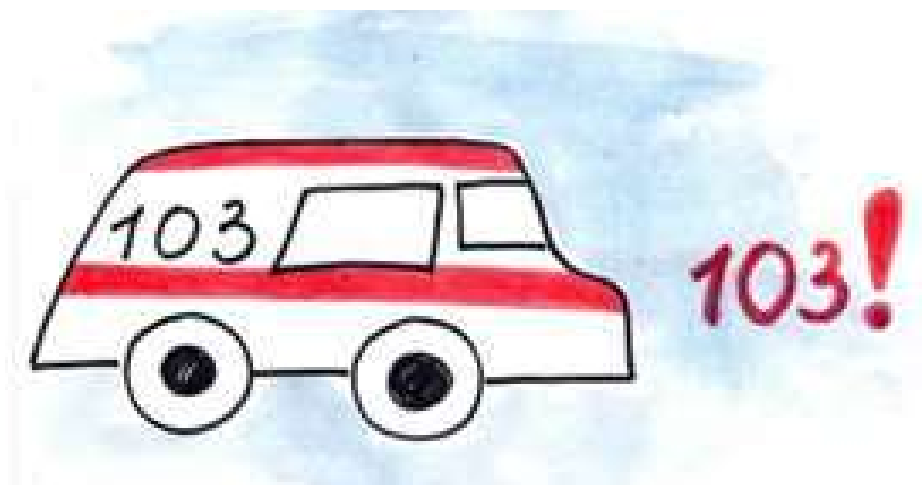
Скорую помощь вызывайте по телефону **103**.

Номер 103 набирайте на любом телефоне.

Обязательно скажите,

где Вы находитесь

и что случилось.



Переведите человека
в прохладное место.

Дайте человеку выпить холодной воды.

Помогите ему расстегнуть одежду.

Помогите человеку лечь.

Если лечь невозможно,
усадите его на стул со спинкой.

Охладите тело человека:

- заверните человека
в мокрую простыню
или полотенце
- положите мокрые салфетки
на шею, под руки и ноги.



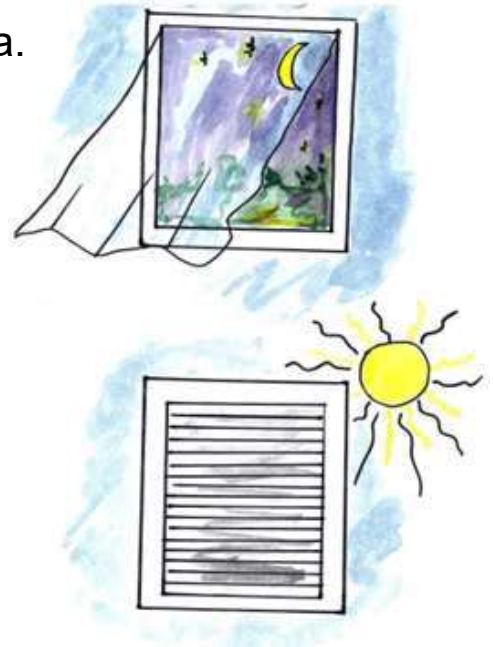
Как избежать теплового удара?

При высокой температуре воздуха на улице
находитесь в прохладном помещении.

Перенесите или отмените выходы на улицу.

Перенесите встречи на улице
на раннее утро и после захода солнца.

В жаркую погоду
проветривайте помещение,
в котором находитесь.
Открывайте окна ночью
и зашторивайте их днём,
чтобы избежать нагрева помещения.



Если Вы выходите на улицу
в жаркую погоду,
наденьте лёгкую, светлую,
свободную одежду.

В жаркую погоду
защищайте голову от солнца,
носите головные уборы.



Как избежать теплового удара?

Пейте больше жидкости.

Проконсультируйтесь с врачом,
сколько Вы можете пить жидкости,
если у вас:

- э-пи-леп-си-я
- заболевания сердца, почек, печени
- диета с о-гра-ни-че-ни-ем жидкости.



Если Вы будете это делать:

- у Вас не случится тепловой удар
- Вы сможете помочь
другому человеку,
если у него случился тепловой удар.



Дорисуйте рисунок.
Добавьте предметы,
которые помогут
человеку
с тепловым ударом.

Раскрасьте рисунок.



Брошюра переведена на ясный язык
специалистом Гродненской организации
Белорусского Красного Креста

Инессой Ларионовой

при участии экспертов-оценщиков:

Карины Насытко

Елизаветы Коженъ

Кристиана Милюты.

Художник рисунков Марина Ковальчук.