ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ
ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!

Тепловой удар (гипертермия) - опасное для жизни состояние, возникающее из-за сильного перегрева. Разновидностью теплового удара является солнечный, который возникает при долгом нахождении человека под открытым солнцем.

Солнечный или тепловой удар:

Солнечный или тепловой удар происходит из-за того, что организм не в состоянии вырабатывать достаточное количество пота, чтобы снизить его температуру, и как следствие температура тела превышает 41 °С (в редких случаях может привести к поражениям мозга и к смерти).

Чтобы избежать обезвоживания, необходимо выпивать около 2 л воды в день, даже если не мучает жажда.

Необходимо носить тонкую легкую одежду, по возможности светлых тонов.

Не употреблять алкоголь и напитки, содержащие кофеин.

Необходимо защищать голову от солнца, в первую очередь касается детей и пожилых людей.

Перед выходом из дома следует наносить крем от солнца. Детей младше 6 месяцев можно брать с собой на пляж, если им обеспечена защита от солнца с помощью крема с фактором не менее 20.

Днем вместо одного-двух плотных приемов пищи необходимо ограничится легкими закусками.

Симптомы теплового удара:

Кожа становится красной, разгоряченной и сухой.

Пострадавший становится раздражительным и растерянным.

Пульс ускоряется и становится слабым.

При острой гипертермии могут начаться судороги.

Что делать в случае теплового удара:

Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.

Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.

Положите на голову холодный компресс.

Дайте пострадавшему обильное питье.

Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.

Приложите пакеты со льдом к запястьям, щиколоткам, подмышкам и шее пострадавшего.

При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.

Уважаемые граждане, МКУ «Управление по делам ГОиЧС г.Н.Новгорода» рекомендует соблюдать правила безопасного пребывания и отдыха в летний период на пляжах и на воде!

Если вы стали свидетелем теплового удара **у человека на пляже или на воде необходимо немедленно позвать на помощь спасателей и сообщить по телефонам ЕДДС г. Н. Новгорода: 433-54-04 , 268-11-00**