

# Как действовать при сильной жаре, засухе?

А ты умеешь отличать тепловой удар от солнечного?

## СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОГО УДАРА

- Расстройство сознания
- Расширение зрачков
- Отдышка, жажда, рвота
- Температура больше 39,6°
- Носовые кровотечения
- Учащенный пульс
- Мышечные боли
- Сухая горячая кожа

## СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА

- Сильные головные боли
- Покраснение лица
- Головокружение
- Потемнение в глазах
- Тошнота

## Первая помощь

Перенеси пострадавшего  
в тень или в прохладное место



Уложить на спину,  
голову приподнять



Снять одежду, ослабить пояс



Тело обтереть холодной водой  
(обернуть влажной простыней)

На голову и лоб приложить  
холодные компрессы.  
Напоить холодной водой.



**ПРИ ПОТЕРЕ СОЗНАНИЯ**

**НЕ ДОЖИДАЯСЬ ВРАЧА  
НАЧАТЬ ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ  
И ЗАКРЫТЫЙ МАССАЖ СЕРДЦА**