



# Как уберечься от жары



## особенно осторожными нужно быть:

- перенесшим инсульт, инфаркт
- страдающим артериальной гипертензией, стенокардией и ишемической болезнью
- набравшим лишний вес
- имеющим заболевания щитовидной железы
- онкологические заболевания
- беременным и детям



## как избежать дискомфорта в жару:

- выпивать в сутки до 40 мл жидкости в расчете на 1 кг веса
- не пить газированные напитки, кофе и алкоголь
- кушать в одно и то же время не меньше 4-5 раз в день
- принимать прохладный душ
- пить зеленый чай
- принимать травяные отвары, в частности, мятный
- избегать длительного пребывания на солнце, особенно с 12.00 до 17.00
- носить головные уборы из натуральных тканей



## ТЕПЛОВОЙ удар



### Симптомы

- горячая, сухая, красная кожа
- сильная пульсирующая головная боль
- повышение температуры тела
- головокружение
- слабость и обморок

### Что делать:

- обеспечить доступ воздуха или переместиться в прохладное место и выпить холодной воды
- ноги поднять выше головы
- на лоб положить холодный компресс, обернуть пострадавшего простыней смоченной в холодной воде, положить лед на голову



## ТЕПЛОВОЕ перегревание

### Симптомы

- обезвоживание организма
- слабость
- усталость
- головная боль
- тошнота
- рвота
- учащенное дыхание
- раздражительность

### Пострадавшему рекомендуется:

- раздеть
- искупать в прохладной, но не в холодной воде
- напоить водой
- вызвать врача

