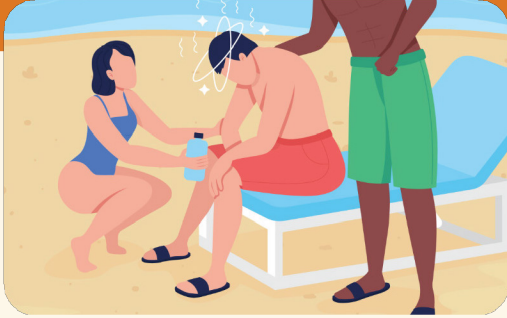




Профилактика и лечение болезней, вызываемых перегревом

Запомните признаки и победите жару!

Тепловые судороги



Обращайте внимание на следующее:

- обильное потоотделение;
- мышечные спазмы (часто в области живота, рук или ног).

Действия:

- Дайте попить воды, прозрачного сока или спортивного напитка.
- Предложите пострадавшему прекратить физические нагрузки и перейти в прохладное место.
- Попросите подождать, пока спазмы пройдут, прежде чем продолжать физическую активность.

Обратитесь за медицинской помощью при следующих симптомах:

- Состояние человека ухудшается.
- Судороги длятся дольше 1 часа.
- Человек придерживается диеты с низким содержанием натрия, страдает от проблем с сердцем, повышенного артериального давления или иных заболеваний, таких как астма или диабет.

Тепловое истощение

Обращайте внимание на следующее:

В дополнение к указанным выше симптомам:

- чувство усталости или слабости;
- учащенный или слабый пульс;
- холодная, бледная и липкая кожа;
- тошнота или рвота;
- головная боль или головокружение;
- раздражительность.

Действия:

- Дайте пострадавшему воды и поощряйте больше пить.
- Переместите пострадавшего в прохладное место.
- Предложите лечь.
- Расстегните тесную одежду или переоденьте пострадавшего в легкую одежду.
- Приложите к телу человека прохладные влажные полотенца или ткань.

Обратитесь за медицинской помощью при следующих симптомах:

- У пострадавшего открылась рвота.
- Состояние пострадавшего ухудшается.
- Симптомы длятся дольше 1 часа
- Человек страдает от проблем с сердцем, повышенного артериального давления или иных заболеваний, таких как астма или диабет.

Тепловой удар

Обращайте внимание на следующее:

В дополнение к указанным выше симптомам:

- Высокая температура тела (выше 103 °F)
- пульсирующая головная боль;
- судорожные припадки;
- измененное психическое состояние или спутанность сознания;
- потеря сознания (обморок).

Действия:

- **ЗВОНИТЕ 911 — НУЖНА НЕОТЛОЖНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ**
- **Немедленно охладите пострадавшего:**
 - Приложите прохладные влажные полотенца или оботрите прохладной водой.
 - Снимите верхнюю одежду.
- **Обеспечьте безопасность:**
 - При рвоте поверните человека на бок, чтобы обеспечить проходимость дыхательных путей.
 - Если у человека судорожный припадок, расчистите территорию вокруг, убрав все, что может причинить травму.