



## Солнечный удар



● **ДОЛГОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НА СОЛНЦЕ С НЕПОКРЫТОЙ ГОЛОВОЙ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СОЛНЕЧНОМУ УДАРУ!**  
**ПРИЗНАКИ:** сонливость, повышение температуры, возможен обморок.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ:

- перейти в прохладное место,
- принять положение полусидя или лежащее положение на правом боку,
- протирайте лоб и тело холодным полотенцем,
- как можно больше пейте.

● **ПРОФИЛАКТИКА:** ограниченное время пребывания на улице в жаркий день. Для прогулок благоприятны тенистые парки и аллеи, избегать прямых солнечных лучей, наличие головного убора.

## Тепловой удар

● Отличие теплового удара от солнечного в том, что он может случиться даже в прохладную погоду. Причина теплового удара - перегрев организма.

### ПРИЗНАКИ ТЕПЛООВОГО УДАРА:

смена настроения, вялость, может резко подскочить температура, появиться носовое кровотечение, темнеет в глазах, появляется шум в ушах, тошнота, головокружение.

### ● ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

- перейти в прохладное помещение или в тень,
- снизить температуру с помощью обтирания прохладной водой,
- обеспечить доступ свежего воздуха (вентилятор, кондиционер в машине).



Если есть носовое кровотечение, то для остановки промойте нос холодной водой, наклонив голову вперед, сожмите мягкую часть носа выше ноздрей.