

**Тепловой удар**



## **Содержание**

О чём эта брошюра? .....	4
Что такое тепловой удар?.....	5
Признаки теплового удара.....	6
Что делать, если случился тепловой удар?.....	8
Как избежать теплового удара? .....	10

## О чём эта брошюра?

В этой брошюре Вы узнаете, что такое тепловой удар.

Вы научитесь оказывать помощь при тепловом ударе.

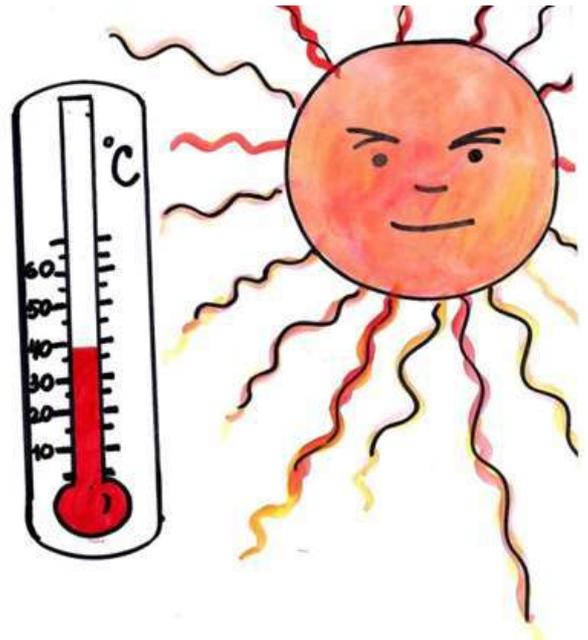
Вы узнаете, что нужно делать, чтобы не случился тепловой удар.



## Что такое тепловой удар?

Тепловой удар –  
это болезненное состояние  
у человека  
после сильного перегрева.

Сильный перегрев вызывает  
высокая температура воздуха.



## Признаки теплового удара

При тепловом ударе у человека повышается температура до 39 градусов и выше.



Кожа при тепловом ударе становится горячей, красной и сухой. Человеку болит в груди.



При тепловом ударе болит голова.



От теплового удара  
у человека кружится голова.



Человек часто дышит.

Человек не хочет двигаться,  
становится раздражительным.

При тепловом ударе  
бывает тошнота.



## Что делать, если случился тепловой удар?

Если у человека случился тепловой удар,  
вызовите скорую помощь.

Скорую помощь вызывайте по телефону **103**.

Номер 103 набирайте на любом телефоне.

Обязательно скажите,

где Вы находитесь

и что случилось.



Переведите человека  
в прохладное место.

Дайте человеку выпить холодной воды.

Помогите ему расстегнуть одежду.

Помогите человеку лечь.

Если лечь невозможно,  
усадите его на стул со спинкой.

Охладите тело человека:

- заверните человека  
в мокрую простыню  
или полотенце
- положите мокрые салфетки  
на шею, под руки и ноги.



## Как избежать теплового удара?

При высокой температуре воздуха на улице  
находитесь в прохладном помещении.

Перенесите или отмените выходы на улицу.

Перенесите встречи на улице  
на раннее утро и после захода солнца.

В жаркую погоду  
проветривайте помещение,  
в котором находитесь.  
Открывайте окна ночью  
и зашторивайте их днём,  
чтобы избежать нагрева помещения.



Если Вы выходите на улицу  
в жаркую погоду,  
наденьте лёгкую, светлую,  
свободную одежду.

В жаркую погоду  
защищайте голову от солнца,  
носите головные уборы.



## Как избежать теплового удара?

Пейте больше жидкости.

Проконсультируйтесь с врачом,  
сколько Вы можете пить жидкости,  
если у вас:

- э-пи-леп-си-я
- заболевания сердца, почек, печени
- диета с о-гра-ни-че-ни-ем жидкости.



Если Вы будете это делать:

- у Вас не случится тепловой удар
- Вы сможете помочь  
другому человеку,  
если у него случился тепловой удар.



Дорисуйте рисунок.  
Добавьте предметы,  
которые помогут  
человеку  
с тепловым ударом.

Раскрасьте рисунок.



Брошюра переведена на ясный язык  
специалистом Гродненской организации  
Белорусского Красного Креста

Инессой Ларионовой

при участии экспертов-оценщиков:

Карины Насытко

Елизаветы Коженъ

Кристиана Милюты.

Художник рисунков Марина Ковальчук.