

# Берегите себя в жаркую погоду!

## Как не перегреться?

- Пейте больше воды, чем обычно, не ожидайте ощущения жажды.
- Избегайте спиртных и сладких напитков.
- Примите прохладные душ или ванну.
- Включите вентилятор, чтобы создать поперечную циркуляцию воздуха.
- Надевайте легкую, свободную одежду.
- Не пользуйтесь печью или духовкой.



Более подробные сведения см. на сайте [www.cdc.gov/extremeheat](http://www.cdc.gov/extremeheat)

## Тепловое истощение

Умеренный перегрев. Симптомы:

- учащенное сердцебиение и поверхностное дыхание;
- обильное потовыделение;
- изнеможение;
- головокружение;
- тошнота, рвота.

### Что делать?

- Снимите лишнюю одежду.
- Отдохните в прохладном месте.
- Пейте много воды.
- Примите прохладные душ или ванну, обтирайтесь влажной губкой.

## Тепловой удар

Организм неспособен контролировать температуру; удар может привести к смерти или нарушению функций. Симптомы:

- температура тела 39,4°C или выше;
- замешательство;
- учащение пульса;
- потеря координации движений;
- горячая, сухая кожа или обильное выделение пота;
- пульсирующая головная боль;
- судороги, коматозное состояние.

### Что делать, если у кого-то случился тепловой удар?

- Позвоните по тел. 911.
- Переместите пострадавшего в прохладное тенистое место.
- Предложите воду.
- Предложите прохладные душ или ванну, возможность обтереться влажной губкой.

