

Помощь пострадавшему:

- **перенести** пострадавшего в тень, прохладное помещение;
- **уложить** на спину и придать голове возвышенное положение, расстегнуть одежду или снять ее, расслабить поясной ремень;
- **обтереть** холодной водой. Не помещать пострадавшего в холодную воду, не обливать холодной водой - резкое изменение температуры может привести к ухудшению;
- **наложить** на голову холодный компресс (пузырь со льдом);
- **смазать** ожоги кожи пантенолом или приложить к ним прохладные примочки;
- **дать** обильное прохладное питье, настойку валерианы (15-20 капель на 1/3 стакана воды);
- **дать** понюхать нашатырный спирт, потереть и ущипнуть за мочки ушей, слегка щелкнуть по носу;
- **приступить** к проведению искусственного дыхания и закрытого массажа сердца, если у пострадавшего отсутствует сознание, дыхание и не определяется пульс.



АДРЕС:
248031, г. Калуга, ул. Байконурская, 9
(здание учебного пункта ФГКУ
«1-ОФПС по Калужской области»)

e-mail: umc_kaluga@mail.ru

Телефон/факс: (4842) 72-25-59

ПРОЕЗД
троллейбусами №№ 5, 6, 9
или
автобусами №№ 9, 90, 91, 93, 97
до остановки «Дачная»

СХЕМА МЕСТОНАХОЖДЕНИЯ
УМЦ ГОЧС КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ



Государственное казенное
образовательное учреждение
дополнительного образования
«Учебно-методический центр
по гражданской обороне
и чрезвычайным ситуациям
Калужской области»



Памятка

Правила поведения
в жаркую погоду

НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ!

Лето... Солнце... Жара... Именно в такую погоду может развиваться опасное для человека состояние - перегревание.

Причины перегревания:

- длительное нахождение в условиях повышенных температур;
- отсутствие или плохое кондиционирование воздуха;
- длительное пребывание под прямым солнечным светом;
- плохая приспособительная реакция организма на повышение температуры внешней среды.

Факторы риска:

- пожилой и детский возраст;
- беременность;
- наличие хронических заболеваний;
- избыточный вес;
- повышенная метеочувствительность;
- алкогольное опьянение;
- недостаточный питьевой режим, прием мочегонных средств;
- интенсивный физический труд;
- повышенная влажность воздуха;
- плотная одежда (прорезиненная, синтетическая).



Соблюдайте правила:

- **избегайте** солнца с 11.00 до 16.00 и повышенной физической активности;
- **защищайтесь** от солнечных лучей: носите легкий головной убор, легкую светлую одежду из натуральных тканей, отдыхайте в тени;
- **пейте** больше воды (не менее 2 л в день);
- **употребляйте** чуть больше соли: когда потеешь, соль выводится из организма, а это вредно;
- **избегайте** переедания, особенно жирной и острой пищи;
- **исключите** алкогольные напитки;
- **охлаждайте** помещения: открывайте окна, используйте кондиционеры и вентиляторы, выходите в прохладные помещения;
- **принимайте** прохладный душ или обливайте голову.



Признаки перегревания:

- вялость, усталость, сильная головная боль, сонливость, ухудшение слуха;
- покраснение кожи;
- высокая температуры тела;
- потемнение в глазах, головокружение;
- тошнота, рвота, боли в животе;
- учащение пульса и дыхания, одышка;
- потеря сознания;
- расширение зрачков;
- бледность или синюшность лица;
- холодная кожа;
- холодный липкий пот;
- появление судорог мышц живота и конечностей;
- возможен бред, галлюцинации;
- у детей – носовое кровотечение.

Самопомощь:

- **уйдите** в тень, прохладное помещение;
- **примите** прохладный душ;
- **прилягте**;
- **пейте** много воды - 4 стакана с 15-ти минутным перерывом между ними (жидкость должна быть чуть подсоленной - на 1 литр жидкости 1 ч.л. соли).

Срочно вызывайте врача!

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ!

