ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ПЕРЕГРЕВА

Перегрев (тепловой удар) - это накопление избыточного тепла в организме.

Причины:
длительного нахождения человека в условиях повышенной температуры окружающего воздуха (а разогретой машине, душном помещении и т.д.);
условия, затрудняющие теплоотдачу во внешнюю среду (чересчур тёплая одежда, защитная спецодежда и т.д.);

Признаки:
повышенная температура тела,
головная боль,
тошнота и рвота,
головокружение,
слабость,
потеря сознания,
судороги,
учащённое сердцебиение,
учащённое поверхностное дыхание.

Что делать:
плавно нормализовать терморегуляцию организма

- переместить пострадавшего в прохладное место
- при наличии сознания дать выпить охлаждённой воды
- расстегнуть или снять одежду
- пострадавшего без сознания следует положить на бок
- к голове и ко лбу приложить холодные компрессы
- тело и лицо обтереть влажной холодной тряпочкой
- приподнять ноги

Нельзя допускать резкого охлаждения тела пострадавшего (например, помещать в ванну с холодной водой, обливать холодной водой)