

ПРОФИЛАКТИКА ТЕПЛОВОГО УДАРА

СИМПТОМЫ

1. Прекращение потоотделения
2. Обморок
3. Пульсирующая головная боль
4. Головокружение, шум в ушах
5. Тошнота и рвота
6. Учащенное дыхание и сердцебиение
7. Покраснение кожи



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ?



Соблюдайте питьевой режим. Берите воду с собой



Носите легкую, свободную, светлую одежду из натуральных тканей



Принимайте контрастный душ



Носите головные уборы во время длительного пребывания на улице



Откажитесь от алкоголя он может нарушить способность организма регулировать температуру



Используйте солнцезащитный крем с фактором защиты 30 и более