



+ Создать

- Документы
- Таблицы
- Презентации
- Просмотр

АВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ. ТЕПЛОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

тепловой удар. Солнечный удар возникает только при прямом
тогда как тепловой может возникнуть даже без участия солнца



Носите светлую, воздухопроницаемую
одежду (желательно из хлопка или льна)
и головной убор для защиты от солнца



Используйте солнцезащитные кремы,
зонты и закрытую одежду для защиты
кожи от прямых солнечных лучей



Соблюдать питьевой режим
— употребляйте не менее
2,5-3 литров воды в сутки



При необходимости принимайте
прохладный душ несколько раз в день
для снижения температуры тела



Сохраняйте эмоциональное спокойствие
— любое перевозбуждение усиливает риск
возникновения теплового и солнечного удара



ий
ых



Следите за состоянием организма и при первых
признаках перегрева принимайте меры по
охлаждению. При ухудшении состояния
обратитесь за медицинской помощью

солнечного удара:

сильный пот
покраснение кожных покровов лица
головокружение, тошнота, слабость

