**ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ**

**ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!**

Тепловой удар (гипертермия) **-** опасное для жизни состояние, возникающее из**-**за сильного перегрева. Разновидностью теплового удара является солнечный, который возникает при долгом нахождении человека под открытым солнцем.

**Солнечный или тепловой удар:  
Солнечный или тепловой удар происходит из-за того, что организм не в состоянии вырабатывать достаточное количество пота, чтобы снизить его температуру, и как следствие температура тела превышает 41 °С (в редких случаях может привести к поражениям мозга и к смерти).  
Чтобы избежать обезвоживания, необходимо выпивать около 2 л воды в день, даже если не мучает жажда.  
Необходимо носить тонкую легкую одежду, по возможности светлых тонов.  
Не употреблять алкоголь и напитки, содержащие кофеин.  
Необходимо защищать голову от солнца, в первую очередь касается детей и пожилых людей.**

**Перед выходом из дома следует наносить крем от солнца. Детей младше 6 месяцев можно брать с собой на пляж, если им обеспечена защита от солнца с помощью крема с фактором не менее 20.**

**Днем вместо одного-двух плотных приемов пищи необходимо ограничится легкими закусками.  
  
Симптомы теплового удара:  
Кожа становится красной, разгоряченной и сухой.  
Пострадавший становится раздражительным и растерянным.  
Пульс ускоряется и становится слабым.  
При острой гипертермии могут начаться судороги.**

**Что делать в случае теплового удара:**

Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.

Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.

Положите на голову холодный компресс.

Дайте пострадавшему обильное питье.

Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.

**Приложите пакеты со льдом к запястьям, щиколоткам, подмышкам и шее пострадавшего.**

При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.

**Уважаемые граждане, МКУ «Управление по делам ГОиЧС г.Н.Новгорода» рекомендует соблюдать правила безопасного пребывания и отдыха в летний период на пляжах и на воде!**



**Если вы стали свидетелем**

**теплового удара у человека**

**на пляже или на воде необходимо**

**немедленно позвать на помощь спасателей и**

**и сообщить по телефонам ЕДДС**

**г. Н. Новгорода: 433-54-04 , 268-11-00**