

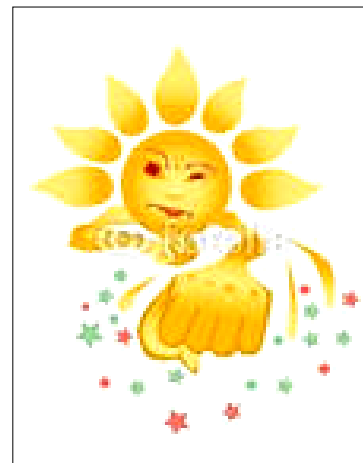
## *Тепловой удар*

Длительное пребывание на солнце может вызвать тепловой удар.

Его первыми симптомами являются:

- жажда,
- потеря аппетита,
- бледность и сухость кожи,
- головная боль и головокружение,
- тошнота и рвота.

В более тяжелых случаях отмечается потеря ориентации и обморок, головная боль, головокружение, рвота, судороги, коматозное состояние, с температурой тела до 40 градусов.



При возникновении теплового удара необходимо положить человека в более прохладное и проветренное место, голову приподнять, расстегнуть или снять одежду, положить на лоб влажный компресс, дать прохладной воды.

Не давать напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, какао).

В тяжелых случаях и при сохранении плохого самочувствия следует обратиться к врачу!