

Симптомы теплового удара:



- * высокая температура тела (более 40 °С)
- * сухая и горячая кожа
- * тяжелое дыхание
- * тахикардия – высокий пульс (160-180 ударов в минуту)
- * низкое артериальное давление
- * головокружение, головная боль, усталость
- * тошнота и рвота, судороги, нарушение равновесия и неуверенная походка
- * обморок
- * отсутствие потоотделения.

Если у человека есть симптомы теплового удара, необходимо снизить температуру его тела и как можно скорее оказать первую помощь.

Что необходимо сделать:

- * переместить пострадавшего в прохладное помещение или в тень
- * снять лишнюю одежду
- * охладить его кожу холодной водой и обмахиванием
- * если пострадавший в сознании, дать ему выпить жидкости, не содержащей кофеина и алкоголя.

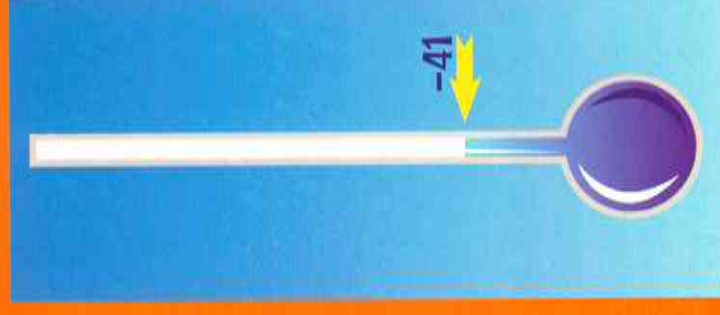
Тепловой удар очень похож на солнечный, но возникает не в результате прямого воздействия солнечных лучей. Основной рекомендацией при этом является профилактика – нужно носить одежду из ярких натуральных тканей, обязательно пить воду, охлаждаться и т.д.

Экстремальная жара – тепловой удар



Тепловой удар является одним из самых серьезных осложнений теплового стресса. Это состояние возникает в условиях высокой температуры и высокой влажности, а также вследствие слишком напряженной работы. Интенсивное действие тепла приводит к внезапному повышению температуры тела до 41 °С и выше в течение короткого времени (10-15 минут).

Экстремальный холод – метели и переохлаждение



Сильный снегопад, экстремальный холод и длительное воздействие низких температур могут привести к гипотермии у людей и парализовать жизнь и деятельность населения (перебои с электричеством и водоснабжением, нарушение работы транспорта, наводнения и т.п.).