**ПАМЯТКА О ПОВЕДЕНИИ ПРИ ТЕПЛОВЫХ УДАРАХ**

  В жаркие дни значительно повышается риск пострадать от солнечного или теплового ударов, когда от высокой температуры внешней среды может наступить перегревание организма. Солнечный удар вызывается непосредственным воздействием прямых солнечных лучей на непокрытую голову или обнаженное тело. Причиной теплового перегрева обычно является работа в переполненных и плохо проветриваемых помещениях, в душной, жаркой среде. Солнечный и тепловой удары являются частой причиной несчастных случаев при выполнении сельскохозяйственных работ. Сущность теплового и солнечного удара заключается в неспособности системы кровообращения и всего организма приспособиться к длительному воздействию высокой температуры. Нужно насторожиться, если возникает сильная головная боль, слабость, прилив крови к голове, шум в ушах, тошнота, головокружение, жажда.

Если в этот период не принять соответствующих мер, то поражение организма усиливается, появляются симптомы поражения центральной нервной системы, возникает синюшность лица, тяжелая одышка, частый пульс (120-140 ударов в минуту) и очень слабый. Температура тела повышается до 40С. Кожа горячая и красная, зрачки расширены. Могут появиться судороги, галлюцинации, бред.

Если пострадавшему не будет оказана правильная первая помощь, то он может погибнуть в течение нескольких часов от паралича дыхания и остановки сердца. Следует помнить, что при тепловом ударе симптомы поражения развиваются быстрее, чем при солнечном.

Очень часто пострадавшие без каких-либо ярко выраженных симптомов теряют сознание.

Первая помощь должна быть оказана немедленно! Пострадавшего переносят в прохладное место, в тень, снимают одежду и укладывают, слегка приподняв голову. Ему создают покой, на голову и область сердца кладут холодные компрессы (или поливают холодной водой). Для возбуждения дыхания пострадавшему дают понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом.

Если сознание не потеряно, пострадавшему дают обильное холодное питье.

Внимание! Ни в коем случае нельзя давать алкогольные напитки!