

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ТЕПЛОВОГО
УДАРА ЛЕТОМ
В MANNHEIM²

Охлаждайся — будь
свежим и здоровым
все лето!



Как распознать заболевания, вызываемые жарой?

Вот их основные симптомы и признаки:

- Сухая и горячая кожа
- Головная боль от легкой степени до сильной
- Покраснение лица
- Тошнота и рвота
- Помутнение сознания
- Внезапная спутанность мыслей
- Высокая температура тела (более 39 °C)
- **Чрезмерная усталость:** раздражительность, слабость, угнетенность, головокружение, головная боль, тошнота, учащенный пульс
- **Судорожный приступ:** подергивания мышц, потеря сознания
- **Кислородная недостаточность**

Ваши действия в экстренной ситуации

- Обратитесь за помощью. Немедленно позвоните в службу спасения по телефону: **112**
- Сохраняйте спокойствие. Коротко и ясно опишите диспетчеру ситуацию и симптомы. Сообщите свою фамилию, местонахождение и номер телефона.

Как вести себя до прибытия службы спасения?

- Разговаривайте с пострадавшим. Скажите, что ему скоро помогут.
- **Ни в коем случае** не оставляйте пострадавшего **одного**. Разговаривайте предельно спокойным тоном.
- Переместите пострадавшего в **прохладное, затененное место** и уложите (с приподнятыми ногами).
- **Дайте пострадавшему воды**. В случае, если пострадавший находится в сознании и его не тошнит, давайте ему понемногу электролитные, изотонические и безалкогольные напитки.
- **Охлаждайте тело**. Прикладывайте прохладные компрессы на икры, лоб, затылок и лучезапястные суставы, обеспечьте приток свежего воздуха (обмахивайте пострадавшего).
- Оденьте его в легкую и удобную одежду или снимите лишнюю одежду.
- **Следите за дыханием** и сознанием пострадавшего.
- Если пострадавший в сознании, **приподнимите его ноги**.
- Если пострадавший без сознания, придайте ему **устойчивое боковое положение**.

Контакт: klimaschutz@mannheim.de

STADT MANNHEIM ²

Гefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Внимание!

- Тепловой удар **опасен для жизни** и требует оказания срочной медицинской помощи.
- Человека с подозрением на тепловой удар или тепловой коллапс ни в коем случае **не оставляйте одного**. При тепловом ударе состояние пострадавшего может ухудшиться очень быстро.
- Заверните холодные компрессы в полотенце и положите на тело пострадавшего. Это снизит температуру тела.

Если необходимо, попросите о помощи других людей.

Телефон службы спасения: 112

Вы или другой человек почувствовали себя плохо. Что делать?

- Если у вас закружилась голова, появилась слабость или недомогание, возникла сильная жажда или головные боли, попросите других людей о помощи.
- Как можно быстрее перейдите в **прохладное место**. Сядьте или лягте, лучше всего прямо на пол.
- Выпейте немного воды или фруктового сока без сахара, чтобы восполнить недостаток жидкости.
- При сильных мышечных судорогах немедленно передохните в прохладном месте и выпейте какой-нибудь электролитный, изотонический напиток. Если **тепловые судороги** длятся долго и не ослабевают, вам надо обратиться к врачу.