**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**