

# Главное управление МЧС России

## **Меры профилактики:**

- ✓ Перед выходом на открытые солнечные лучи обязательно покрывайте голову светлым головным убором из натуральных тканей. Защищайте глаза солнцезащитными очками
- ✓ Избегайте длительного пребывания на открытом солнце в пик его максимальной активности (с 11 часов до 16)
- ✓ Прием солнечных ванн начинайте с минимального времени – с 15-20 минут, чередуя их с пребыванием в тени
- ✓ В жаркую погоду избегайте плотной и жирной пищи, предпочтение следует отдать легким продуктам – фруктам, овощам, молочным продуктам
- ✓ Необходимо соблюдать питьевой режим – минимум 1,5-2 литра воды в сутки



## **Правила оказания первой помощи:**

- ✓ Переместите пострадавшего в темное прохладное место с хорошей циркуляцией воздуха
- ✓ Помогите человеку принять лежачее положение, подложив под голову валик из одежды. Если наблюдается тошнота или рвота, голову обязательно следует повернуть набок, чтобы обеспечить нормальное отхождение рвотных масс
- ✓ Приподнимите ноги пострадавшего, поместив под щиколотки одежду или сумку
- ✓ Снимите одежду, особенно ту, которая стесняет движение, затрудняет дыхание
- ✓ Дайте пострадавшему выпить прохладной воды
- ✓ Положите на лицо холодный компресс
- ✓ Если пострадавший потерял сознание, следует поднести к носу ватный тампон, пропитанный нашатырным спиртом

**Единый телефон спасения: 112**