**Тепловой удар, признаки и первая помощь**

**Тепловой удар** – перегрев организма при воздействии на него повышенной температуры в условиях влажности, обезвоживания и нарушения процесса терморегуляции.

**Симптомы и признаки:**

- высокая температура тела (до 40 градусов и выше);

- жажда;

- отсутствие потоотделения;

- покраснение кожи;

- учащённое дыхание;

- повышение частоты сердечных сокращений;

- пульсирующая головная боль;

- судороги, галлюцинации, потеря сознания (возникают редко).

**Первая помощь при тепловом ударе:**

1. немедленно вызвать скорую помощь;

2. зайти в прохладное помещение;

3. снять тесную одежду и обувь;

4. принять прохладный душ или ванну;

5. выпить 1 литр воды с добавлением 2 чайных ложек соли.

**Меры профилактики**:

- в жаркую погоду носить головные уборы и лёгкую одежду из натуральных материалов (лён, хлопок);

- пить больше жидкости и брать на улицу бутылочку с водой;

- исключить употребление алкогольных напитков и напитков с высоким содержанием кофеина;

- избегать тяжёлой физической нагрузки;

- не находиться в оставленной машине на солнце более 10 минут;

- не разрешать детям играть в жаркую погоду под открытым солнцем.