

# Первая помощь при тепловом ударе

Отличие теплового удара от солнечного в том, что он может случиться даже в прохладную погоду. Причина теплового удара - перегрев организма.

**ПРИЗНАКИ ТЕПЛОВОГО УДАРА:** смена настроения, вялость, может резко подскочить температура, появиться носовое кровотечение, темнеет в глазах, появляется шум в ушах, тошнота, головокружение.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:**

- перейти в прохладное помещение или в тень,
- снизить температуру с помощью обтирания прохладной водой,
- обеспечить доступ свежего воздуха (вентилятор, кондиционер в машине).
- если есть носовое кровотечение, то для остановки промойте нос холодной водой, наклонив голову вперед, сожмите мягкую часть носа выше ноздрей.