**Главное управление МЧС России по Республике Башкортостан**

**СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАР  
  
Причины солнечного и теплового удара:**

Первая помощь:

1. **Позвоните в скорую помощь**
2. **Устраните причинный фактор. Уложите пострадавшего в тени или в прохладном помещении.**
3. **Снимите стесняющую одежду**
4. **Приложите прохладный компресс ко лбу, боковым поверхностям шеи, подмышычным и паховым областям.**
5. **Обеспечьте приток свежего воздуха**
6. **Дайте обильное питье человеку**
7. **Если дыхание прекратилось, сделайте искусственное**

**дыхание**

|  |  |
| --- | --- |
| **Признаки теплового удара:**   * **Слабость, усиливающаяся головная боль** * **Повышение температуры тела** * **Признаки расстройства пищеварительной системы** * **Покраснение и сухость кожи** * **Усиленное потоотделение** * **Частый и слабый пульс** |  |

**Единый телефон службы спасения 112**