ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ



РЕКОМЕНДАЦИИ

- надевайте головной убор, одежду из натуральных тканей, открытую обувь
- откажитесь от спиртных напитков и меньше курите
- употребляйте в пищу овощи, фрукты
- держитесь в тени, периодически заходите в помещения с кондиционером
- уменьшите физическую нагрузку

Что делать, если рядом с вами человек потерял сознание

- вызвать скорую помощь (по телефону 103)
- перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение
- снять одежду, ослабить пояс
- тело обтереть холодной водой или обернуть влажной простыней
- приложить холодный компресс к голове
- напоить пострадавшего холодной водой

МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ