

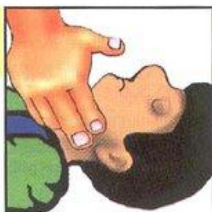
## Жаркие летние дни

Летом в жаркие солнечные дни нужно внимательней относиться к своему здоровью, соблюдать элементарные правила:

1. Пользоваться головным убором, чтобы не получить солнечный удар.
2. Соблюдать питьевой режим, 25-30 мл чистой воды на 1 кг массы тела.
3. Чаше проветривать рабочее место, не создавая при этом сквозняка. Проветривайте помещение хотя бы раз в 2 часа.
4. Правильно настраивать температуру кондиционера, оптимальная температура воздуха на рабочем месте в теплый период года 22-24 °С, допустимая 20-28 °С.
5. Не сидите под потоком воздуха кондиционера/вентилятора.

### Схема действий в случаях обморока

1



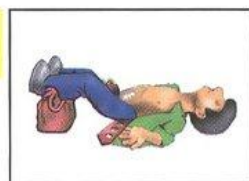
Убедиться в наличии пульса на сонной артерии.

2



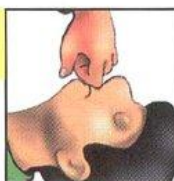
Освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной ремень.

3



Приподнять ноги.

4



Надавить на болевую точку.

Если нет пульса на сонной артерии – приступить к комплексу реанимации.

Если есть пульс на сонной артерии – приподнять ноги, расстегнуть ворот сорочки, ослабить галстук и поясной ремень.

Надавить на болевую точку.

Если в течение 3 минут сознание не появилось – повернуть пострадавшего на живот и приложить холод к голове.

При появлении боли в животе или повторных обмороков - положить холод на живот.

При тепловом ударе – перенести в прохладное место, приложить холод к голове и груди.

В случаях голодного обморока – напоить сладким чаем.

Во всех случаях обморока необходимо вызвать врача.

### Недопустимо!

- Прикладывать грелку к животу или пояснице при болях в животе или повторных обмороках.
- Кормить в случаях голодного обморока.

О  
Б  
М  
О  
Р  
О  
К

Будьте здоровы!