

Будьте осторожны в жаркую погоду

Высокие температуры могут быть опасны.

Узнайте о признаках теплового истощения и теплового удара и как оказать первую помощь.

	Тепловое истощение Примите меры сразу, чтобы предотвратить тепловой удар. 	Тепловой удар Это чрезвычайная ситуация. Немедленно позвоните в 911. 
Голова	Слабость или головокружение.	Пульсирующая головная боль, спутанность сознания или потеря сознания.
Пот	Обильный.	Нет.
Пульс	Слабый, быстрый.	Сильный, быстрый.
Желудок	Тошнота или рвота	Тошнота или рвота
Тело	Мышечные спазмы, слабость.	Температура 103° F или выше.
Кожа	Бледная, холодная, липкая.	Красная, горячая, сухая.
Как вы можете помочь.	 Переместитесь в более прохладное, кондиционированное место.  Выпейте воды, если вы в полном сознании. Позвоните в 911, если человек находится не в полном сознании или его состояние ухудшается.	 Позвоните в 911 или незамедлительно отправляйтесь в больницу.  Быстро охладитесь. Лягте в прохладную воду или примите душ с прохладной водой.