

Будьте обережні у спеку

Високі температури можуть бути небезпечними.

Ознайомтесь із ознаками теплового виснаження і теплового удару і з тим, як допомогти у таких випадках.

	Теплове виснаження Вжійте заходів для попередження теплового удару. 	Тепловий удар Це надзвичайний випадок. Телефонуйте негайно 911. 
Голова	Непритомність або запаморочення.	Пулсуючий головний біль, затуманена свідомість або непритомність.
Піт	Надмірний.	Відсутній.
Пульс	Швидкий, слабкий.	Сильний, швидкий.
Шлунок	Нудота або блювання.	Нудота або блювання.
Тіло	Судоми, слабкість м'язів.	Температура 103 °F (39 °C) або вище.
Шкіра	Бліда, холодна, липка.	Червона, гаряча, суха.
Як допомогти.	  Перемістіться під кондиціонер, у провітрюване місце. Ковтніть води, якщо ви у повній свідомості. Телефонуйте 911, якщо людина непритомна або її стан погіршується.	  Негайно телефонуйте 911 або зверніться у лікарню. Швидко охолоньте. Занурьтесь у холодну воду або обприскайте себе водою.