

ТЕПЛОВОЕ ИСТОЩЕНИЕ

К тепловому истощению приводят чрезмерное потоотделение и обезвоженность — следствие работы в жарких условиях.



Как проявляется:

- головная боль;
- тошнота;
- головокружение;
- частое дыхание;
- слабость;
- раздражительность;
- жажда;
- усиленное потоотделение, кожа при этом бледная и липкая;
- повышенная температура тела;
- мышечные спазмы в руках и ногах.

Как помочь:

Переместите пострадавшего в тень или другое прохладное место.



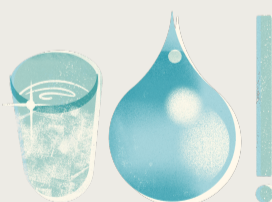
Оботрите его тканью или губкой, смоченной в холодной воде.

Помогите лечь и слегка приподнять ноги.

Снимите лишнюю одежду с пострадавшего.



Дайте попить воды и далее предлагайте пить часто и понемногу.



Сделайте компресс на лоб, подмышки и шею.

Следите за самочувствием коллеги в течение часа.



ЕСЛИ СОТРУДНИКУ НЕ СТАНОВИТСЯ ЛУЧШЕ ИЛИ СОСТОЯНИЕ УХУДШАЕТСЯ, ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

