



ФОКУС ВЪРХУ ЕКСТРЕМНИТЕ ГОРЕЩИНИ

ЗА ВАШАТА ЕЖЕДНЕВНА ЗАЩИТА: УСВОЯВАНЕ НА ПРАВИЛНИТЕ РЕАКЦИИ



Уверете се, че се хидратирате добре, като пиете вода много често през деня, дори и да не чувствате жажда.



Освежавайте тялото си (поне лицето и предмишниците) няколко пъти дневно.



За да се предпазите от слънцето и топлината:

- За предпочитане е да носите покриващи, широки, леки и светли дрехи. Ако е възможно, носете облекло, предпазващо от ултравиолетови лъчи;
- Носете предпазни средства за глава и слънчеви очила;
- Нанасяйте редовно слънцезащитен крем върху лицето, ушите и шията си.



Бъдете внимателни за всякакви признаци на топлинен удар (обърнете внимание на предупредителните знаци по-долу), както за себе си, така и за другите. Незабавно алармирайте, ако забележите някакви симптоми.



Ежедневно приемайте достатъчно количество леки, богати на вода храни (плодове и зеленчуци). Избягвайте да консумирате твърде много мазнини, както и алкохолни и кофеинови напитки.



Обърнете внимание на инструкциите, дадени от Вашия работодател, и ги прилагайте.

ЗА БЪРЗА РЕАКЦИЯ: ОТКРИЙТЕ ПРЕДУПРЕЖДТЕЛНИТЕ СИГНАЛИ



Треска



Главоболие



Конвулсии



Учестен пулс и дишане



Гадене или повръщане



Суха, зачервена и гореща кожа



Объркване, делириум, несвързана реч



Замайване, световъртеж, загуба на равновесие



Изключителна слабост или умора



Загуба на съзнание



ЗА ВАС И ЗА ДРУГИТЕ, РЕАГИРАЙТЕ

► ...ЗА ВАС САМИТЕ

► ...ЗА ДРУГИТЕ

Уведомете или повикайте спешна помощ.

Ако чувствате някакви тревожни симптоми:

- Преустановете всички дейности, ако се почувствате зле или некомфортно.
- Незабавно съобщете за симптомите си и потърсете помощ.
- Преместете се на сянка или на по-хладно място.
- Свалете възможно най-много дрехи.
- Напръскайте се с вода или се разхладете, като поставите влажна кърпа върху главата, лицето, тила и шията си.
- Пийте много вода.

Ако забележите някакви тревожни симптоми:

Ако лицето е в съзнание:

- Преместете го на сянка или на по-хладно място.
- Съблечете възможно най-много дрехи.
- Намокрете кожата и дрехите или поставите влажна кърпа върху главата, лицето, тила и шията.
- Давайте му да пие вода в малки количества.

Ако лицето е в безсъзнание:

- Поставете го в странично положение.
- Наблюдавайте го, докато пристигне помощ.