

## ЖАРА

1



**Носить светлую воздухопроницаемую одежду, желательно из хлопка, и головной убор.**



2



**Избегать прямого воздействия солнечных лучей.**

3



**Не употреблять алкогольные напитки.**

4



**При тепловом поражении - охладить свое тело: перейти в тень, на ветер или принять душ, медленно выпить 1-1,5 л воды.**

5



**Если человек потерял сознание, проведите реанимационные мероприятия (массаж сердца, искусственное дыхание).**

Источник и подробная информация о действиях в учебном пособии: Р.И. Айзман, Н.С. Шуленина, В.М. Ширшова. Основы безопасности жизнедеятельности. Министерство образования и науки РФ. 2011г. Учебное пособие. Стр. 34.

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ: 112**