Как защитить себя от жары


Чтобы не получить солнечный удар, достаточно помнить о головном уборе. С тепловым сложнее. Он может возникнуть не только на жаре под палящими лучами, но даже в душном и непроветриваемом помещении.

Жара опасна для всех, из-за нарушения механизмов терморегуляции, но прежде всего надо проверять состояние тех, кто относится к группе риска: пожилые люди, малыши, и люди, страдающие от хронических заболеваний.

Как уберечься от перегрева и оказать помощь человеку, пострадавшему от жары? Наиболее опасные следствия перегрева - тепловое истощение и тепловой удар. Их вероятность повышается при высокой влажности воздуха.
Если вовремя не оказать помощь при тепловом ударе, вполне возможна потеря сознания и летальный исход.

[#МЧС](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%9C%D0%A7%D0%A1) [#Безопасность](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%91%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) [#Дети](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%94%D0%B5%D1%82%D0%B8) [#жара](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%B6%D0%B0%D1%80%D0%B0) [#Опасность](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%9E%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) [#мчсюзао](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BC%D1%87%D1%81%D1%8E%D0%B7%D0%B0%D0%BE)