

**Главное управление МЧС России по г. Москве**

**Управление по Новомосковскому и Троицкому АО**

**1 региональный отдел надзорной деятельности и профилактической работы**

142172, г. Москва, поселение Сосенское, поселок Газопровод, д. 15,

телефон: 8(495)817-60-74,

E-mail: nitao1@gpn.moscow

**ПАМЯТКА**

**Признаки и симптомы**

* Головокружение;
* Головная боль;
* Тошнота;
* Слабость;
* Покраснения и сухость кожи;
* Повышенная температура тела;
* Учащенные дыхание и пульс.

**Первая помощь:**

- прекратить воздействие теплового фактора, перенести пострадавшего в прохладное место, положить на твердую горизонтальную поверхность и вызвать скорую помощь;

- до приезда врачей следует непрерывно контролировать состояние пострадавшего;

- следует охладить организм пострадавшего, приложив к затылку, лицу и подмышечным впадинам холодные компрессы;

- обливать тело пострадавшего прохладной водой;

- обеспечить пострадавшему приток свежего воздуха;

- в случае помутнения сознания дать понюхать нашатырный спирт;

- в случае рвоты уложить на бок или живот во избежание вдыхания рвотных масс.

**Что не следует делать:**

- оставлять пострадавшего под воздействием повышенной температуры окружающей среды;

- оставлять пострадавшего без присмотра;

- проводить сердечно-легочную реанимацию при отсутствии необходимых знаний и навыков.

**Телефон пожарной охраны – 101, 112**

**Единый телефон доверия ГУ МЧС России по г. Москве:**

**+7(495) 637-22-22**

**mchs.qov.ru – официальный интернет сайт МЧС России**