|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ロシア語 |
| 56 | 熱中症にならないために | Профилактика теплового удара |
| 室内でも、外での活動中も、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。 ・帽子を着用し、できるだけ直射日光に当たらないようにしましょう。 ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。 ・冷たいタオルなどで、こまめに体を冷やしましょう。  **熱中症かな？と思ったら** 熱中症かなと思ったら、次のような対応をとりましょう！  ・風通しのよい日陰や、できれば冷房の効いた室内に速やかに移動しましょう。 ・衣服をゆるめて、体から熱の放散を助けましょう。 ・冷たい水や冷やしたタオル等があれば、それを頚部（首の後ろ）や脇の下、足の付け根に当てて体を冷やしましょう。 ・早めに医療機関を受診しましょう。 ・自分で水が飲めるようであれば、水分補給をさせましょう。ただし、意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合には無理に水分補給をさせないでください。 ・自力で水分の摂取ができないときなど、症状が重い場合は、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。   **熱中症の症状とは？** 熱中症の症状は次のようなものがあります。  ・手足のしびれ　　　　・めまい・立ちくらみ　　　・こむら返り・筋肉痛 ・頭痛　　　　　　　　・気分不快感　　　　　　　・吐き気、嘔吐 ・全身の倦怠感　　　　・脱力感　　　　　　　　　・意識障害、けいれん | Не важно, находитесь ли вы в помещении или на открытом воздухе, даже если вы не чувствуете жажды, обязательно пополняйте запас жидкости и солей в организме, а также пейте раствор для пероральной регидратации.   * Надевайте головной убор и по возможности избегайте прямых солнечных лучей. * Носите дышащую, впитывающую влагу и быстросохнущую одежду. * Периодически охлаждайте тело смоченным в холодной воде полотенцем.   **Если есть подозрения на тепловой удар**  Если вы подозреваете, что у вас тепловой удар, предпримите следующие шаги!   * Как можно скорее переместитесь в хорошо проветриваемое место, в тень или, если это возможно, в помещение с кондиционером. * Ослабьте прилегание одежды к телу, чтобы отвести тепло. * Если у вас есть под рукой холодная вода или охлажденное полотенце, приложите его к шее (на заднюю часть шеи), к подмышкам и основанию ступней, чтобы охладить тело. * Как можно скорее идите на прием к врачу. * Если человек с подозрением на тепловой удар может пить воду самостоятельно, дайте ему попить. Если же у него нарушено сознание или он не может пить самостоятельно, не заставляйте его пить. * Если симптомы серьезные (например, человек не может самостоятельно пить), первоочередной задачей является срочная транспортировка его в медицинское учреждение.   **Какие симптомы теплового удара?**  К симптомам теплового удара относятся:   * онемение конечностей * головокружение, потеря баланса тела * мышечная боль, мышечные спазмы * головная боль * общий дискомфорт * тошнота, рвота * общая усталость * физическая слабость * расстройство сознания, судороги |