

# Перегрев

Слабость,  
головокружение

Обильное  
потоотделение



Холодная кожа

Тошнота, рвота



Ускоренный слабый  
пульс

Мышечные судороги

Перейдите в прохладное место  
Пейте воду (если в сознании)  
Примите холодный душ или  
положите на тело холодный  
компресс

# Тепловой удар

Пульсирующая  
головная боль

Отсутствие  
пота



Темп. тела выше  
103°F (39,4°C)  
Красная горячая  
сухая кожа

Тошнота, рвота



Усиленный  
быстрый пульс

Возможен обморок

## Наберите 9-1-1

Переместите пострадавшего  
в прохладное место до  
приезда скорой



**КАК**  
*пережить*  
**ЖАРУ**

Пейте много воды  
Не употребляйте алкоголь или энергетики  
Разбавьте Gatorade водой

**GONZAGA**  
UNIVERSITY  
Center for Climate, Society,  
and the Environment

**SPOKANE REGIONAL**  
**HEALTH**  
DISTRICT