

Халуун -давж- гар

Халуун цаг агаарт аюулгүй, сэрүүн байгаарай

- Ус уу, чихэр, кофейнтэй ундаа, согтууруулах ундаа хэрэглэж болохгүй
- Гэртээ агааржуулагчтай (AC) байгаарай
- Номын сан, олон нийтийн төв, худалдааны төв гэх мэт агааржуулагчтай газруудаар зочлоорой
- Гаднах үйл ажиллагааг хязгаарла
- 90°F-аас дээш температурт сэнс бүү ашигла - сэнс таныг илүү халууцуулна
- Нарны тос түрхээрэй
- Хөнгөн, цайвар өнгөтэй,
- сул хувцас өмс

Хүмүүс эсвэл тэжээвэр амьтдыг машинд ХЭЗЭЭ ч бүү орхи.

Температур хэдхэн минутын дотор үхэлд хүргэж болзошгүй!

Халуун цаг агаарт байх нэмэлт зөвлөмжүүд



Зөөлөн

Дунд

Хүнд

Халууцсаны шинж тэмдэг

Гар, хөл хавдах
Булчин татах
Арьс хөлрөх, сэрүүн оргих
Овойсон улаан тууралт

Дотор муухайрах
Толгой эргэх
Толгой өвдөх
Ядаргаа
Тэнцвэр алдах
Бөөлжих

Төөрөгдөх
Ухаан алдах
Таталт өгөх
Зүрхний цохилт хурдсах
Амьсгаа түргэсэх

Анхны тусламжийн үзүүлэх

Сэрүүн газар байрлуулах
Бие дээр нь нойтон даавуу тавих
Усыг балга балгаар өгөх
Нуруун дээр нь хэвтүүлж, хөлийг нь өргөх

Сэрүүн газар байрлуулах
Бие дээр нь нойтон даавуу тавих
Усыг балга балгаар өгөх
Нуруун дээр нь хэвтүүлж, хөлийг нь өргөх

911 рүү залга
Сэрүүн газар байрлуулах
Бие дээр нь ус эсвэл мөс тавь
Ус өгч болохгүй

Эмнэлгийн тусламж ав

Хэрэв бие сайжрахгүй байвал эмнэлгийн тусламж ав

Хэрэв бие сайжрахгүй байвал эмнэлгийн тусламж ав, 911 рүү залга

911 рүү залга

