

# Epäiletkö lämpöhalvausta?



## Oireet

Heikotus, pahoinvointi tai jopa pyörtäminen.



## Ensiapu

Siirry pois auringosta, viilennä ihoa riisumalla ylimääräiset vaatteet, nauti nesteitä. Hälytä tarvittaessa lisääpua.



## Ehkäisy

Vältä raskasta työtä ja urheilua helteessä, älä juo liikaa kahvia tai alkoholia, nauti nesteitä, pukeudu kevyesti.