



**АППАРАТ СОВЕТА ДЕПУТАТОВ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАРОЕ КРЮКОВО  
РАСПОРЯЖЕНИЕ**

20.02.2023 № РАСК-23-06

**Об утверждении инструкции  
по охране труда для  
служащих (работников  
офиса)**

В соответствии со ст. 214 Трудового кодекса Российской Федерации, Основными требованиями к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем, утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 октября 2021 г. N 772н, действующим законодательством Российской Федерации, с учетом условий работы служащих в аппарате Совета депутатов муниципального округа Старое Крюково, в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и здоровья служащих при выполнении ими своих трудовых обязанностей:

1. Утвердить инструкцию по охране труда для служащих (работников офиса) согласно приложению.
2. Признать утратившими силу распоряжения аппарата Совета депутатов муниципального округа Старое Крюково от 21.01.2016 № РАСК-16-15 «Об утверждении локальных правовых актов по охране труда» и от 01.04.2014 № РАСК-14-27 «Об утверждении локальных правовых актов по охране труда».
3. Опубликовать настоящее распоряжение в бюллетене «Московский муниципальный вестник».
4. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на главу муниципального округа Старое Крюково **Слесарев А.С.**

**Глава муниципального округа  
Старое Крюково**

**А.С. Слесарев**

## **Инструкция по охране труда для служащих (работников офиса)**

### **1. Общие требования охраны труда**

1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с Основными требованиями к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем, утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 октября 2021 г. N 772н, действующим законодательством Российской Федерации и нормативно-правовыми актами в области охраны труда с учетом условий работы служащих в аппарате Совета депутатов муниципального округа Старое Крюково (далее – аппарат) в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и здоровья служащих при выполнении ими своих трудовых обязанностей.

1.2. Для целей настоящей Инструкции к служащим аппарата относятся должности служащих, перечень которых определен штатным расписанием аппарата.

1.3. Настоящая инструкция разработана на основе трудовой функции служащих, вида и состава выполняемой работы; с учетом профессиональных рисков и опасностей, характерных для работ, выполняемых служащими; профессиональных заболеваний; на основе определения безопасных методов и приемов выполнения трудовых функций.

1.4. К самостоятельной работе в качестве служащего допускаются лица, имеющие соответствующее образование и подготовку по специальности, обладающие теоретическими знаниями и профессиональными навыками в соответствии с требованиями действующих нормативно-правовых актов, не имеющие противопоказаний к работе по данной профессии (специальности) по состоянию здоровья, прошедшие вводный инструктаж по охране труда, при необходимости стажировку на рабочем месте. Служащие допускаются к работе только после прохождения ими вводного инструктажа по мерам пожарной безопасности.

1.5. Работодатель обязан:

- обеспечить соответствующие требованиям охраны труда условия труда на каждом рабочем месте;

- обеспечить режим труда и отдыха работников в соответствии с законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации;

- обеспечить недопущение к работе лиц, не прошедших в установленном порядке инструктаж по охране труда и проверку знаний требований охраны труда;

- обеспечить организацию контроля за состоянием условий труда на рабочих местах, а также за правильностью применения работниками средств индивидуальной защиты;

- обеспечить принятие мер по предотвращению аварийных ситуаций, сохранению жизни и здоровья работников при возникновении таких ситуаций, в том числе по оказанию пострадавшим первой помощи;

- обеспечить расследование и учет несчастных случаев на производстве в порядке, установленном трудовым законодательством;

- доставку работников, заболевших на рабочем месте, в медицинскую организацию в случае необходимости оказания им неотложной медицинской помощи;

- обеспечить беспрепятственный допуск должностных лиц органов государственного управления охраной труда, органов государственного надзора и контроля за соблюдением трудового законодательства и иных нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права, органов Фонда социального страхования Российской Федерации, а также представителей органов общественного контроля в целях

проведения проверок условий и охраны труда в организации и расследования несчастных случаев на производстве;

- обеспечить выполнение предписаний должностных лиц федеральных органов исполнительной власти, уполномоченных на проведение государственного надзора и контроля, и рассмотрение представлений органов общественного контроля в установленные законами сроки;

- обеспечить обязательное социальное страхование работников от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний;

- обеспечить ознакомление работников с требованиями охраны труда;

1.6. Служащий должен:

- соблюдать утвержденные в организации правила внутреннего трудового распорядка;

- поддерживать порядок на своем рабочем месте;

- не допускать нарушений требований безопасности труда и правил пожарной безопасности;

- использовать оборудование и инструменты строго в соответствии с инструкциями заводов-изготовителей и правилами по работе с оргтехникой (факсами, принтерами, сканерами, копировальной техникой, уничтожителями бумаги, резаками, ламинаторами) (приложение 1);

- соблюдать правила личной гигиены и эпидемиологические нормы при выполнении работы;

- выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией;

- соблюдать режим рабочего времени и времени отдыха в зависимости от продолжительности и вида трудовой деятельности (рациональный режим труда и отдыха предусматривает соблюдение перерывов и активное их проведение);

- хранить и принимать пищу только в установленных и специально оборудованных местах;

- при необходимости использовать средства индивидуальной защиты;

- немедленно сообщать главе муниципального округа о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем в организации, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о появлении профессионального заболевания (отравления), о случаях травмирования служащего и неисправности оборудования, приспособлений и инструмента;

- уметь оказывать первую помощь пострадавшим при несчастных случаях (приложение 2);

- знать номера телефонов для вызова экстренных служб (пожарной охраны, скорой медицинской помощи, аварийной газовой службы и т. д.) и срочного информирования непосредственного и вышестоящих руководителей, место хранения аптечки, пути эвакуации людей при чрезвычайных ситуациях.

1.7. Служащий обязан соблюдать правила охраны труда для обеспечения защиты от воздействия опасных и вредных производственных факторов, которые могут воздействовать на служащего в процессе работы, а также профессиональных рисков и опасностей, включая:

- нервно-психические перегрузки;

- повышенные зрительные нагрузки при работе в течение длительного времени за компьютером и с бумажными документами;

- биологические факторы (опасность заражения при контакте с инфекционными больными; при повышенной температуре в помещении, плохом проветривании, пониженной влажности и нарушении аэроионного состава воздуха; возможный контакт с аллергенами).

1.8. Употребление алкогольных напитков на работе, а также выход на работу в нетрезвом виде запрещается.

1.9. В соответствии с действующим законодательством служащий несет ответственность за соблюдение требований настоящей инструкции, производственный травматизм и аварии, происшедшие по его вине.

## 2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Осмотреть рабочее место, используемое оборудование, инструменты и материалы. Убрать лишние предметы. При необходимости надеть средства индивидуальной защиты.

2.2. Проверить:

- рабочее место на соответствие требованиям безопасности;
- исправность применяемого оборудования (компьютеров, множительной техники, средств связи и т. д.), инструментов, приспособлений, местного освещения;
- пути эвакуации людей при чрезвычайных ситуациях;
- наличие средств пожаротушения;

2.3. Подготовить к работе используемые оргтехнику, оборудование, инструменты, материалы, включающие и выключающие устройства, светильники и т. д.

2.4. Осмотреть и подготовить к работе средства индивидуальной защиты.

2.5. Отрегулировать уровень освещенности рабочего места, рабочее кресло по высоте, при наличии компьютера - высоту и угол наклона монитора.

2.6. Обнаруженные перед началом работы нарушения требований безопасности устранить собственными силами, а при невозможности сделать это самостоятельно - сообщить об этом своему главе муниципального округа. До устранения неполадок к работе не приступать.

2.7. Самостоятельное устранение нарушений требований безопасности труда, особенно связанное с ремонтом и наладкой оборудования, производится только при наличии соответствующей подготовки и допуска к подобным видам работ при условии соблюдения правил безопасности труда.

## 3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Применять способы и приемы безопасного выполнения работ. Соблюдать требования безопасности и правила эксплуатации оборудования, использования инструментов и материалов, изложенные в технических паспортах, эксплуатационной, ремонтной и иной документации, разработанной организациями-изготовителями.

3.2. Во время работы не допускать посторонних разговоров и раздражающих шумов. Сидеть за рабочим столом следует прямо, свободно, не напрягаясь. Следует соблюдать регламентированные перерывы в течение рабочего дня для проведения общей производственной гимнастики, массажа пальцев и кистей рук и упражнений для глаз.

3.3. Работать при недостаточном освещении и при одном местном освещении запрещается.

3.4. Следить за чистотой воздуха в помещении. При проветривании не допускать образования сквозняков. Содержать рабочее место в порядке и чистоте.

3.5. Для предотвращения аварийных ситуаций и производственных травм запрещается:

- курить в помещениях аппарата;
- эксплуатировать электропровода и кабели с видимыми нарушениями изоляции и со следами термического воздействия;
- пользоваться розетками, рубильниками, другими электроустановочными изделиями с повреждениями;
- эксплуатировать светильники со снятыми колпаками (рассеивателями), предусмотренными конструкцией, а также обертывать электролампы и светильники (с лампами накаливания) бумагой, тканью и другими горючими материалами;
- пользоваться электрическими утюгами, электрическими плитками, электрическими чайниками и другими электронагревательными приборами, не имеющими устройств тепловой защиты, а также при отсутствии или неисправности терморегуляторов, предусмотренных их конструкцией;
- использовать нестандартные (самодельные) электрические электронагревательные приборы и удлинители для питания электроприборов, а также

использовать некалиброванные плавкие вставки или другие самодельные аппараты защиты от перегрузки и короткого замыкания;

- размещать (складировать) в электрощитовых, а также ближе 1 метра от электрощитов, электродвигателей и пусковой аппаратуры горючие, легковоспламеняющиеся вещества и материалы;

- оставлять без присмотра включенными в электрическую сеть электронагревательные приборы, а также другие бытовые электроприборы, в том числе находящиеся в режиме ожидания, за исключением электроприборов, которые могут и (или) должны находиться в круглосуточном режиме работы в соответствии с технической документацией изготовителя;

3.6. Постоянно следить за исправностью оборудования, инструментов, блокировочных, включающих и выключающих устройств, сигнализации, электропроводки, штепсельных вилок, розеток и заземления.

3.7. При необходимости использовать средства индивидуальной защиты.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении в рабочей зоне опасных условий труда (задымление, запах гари, повышение температуры воздуха, повышенное тепловыделение от оборудования, повышенный уровень шума при его работе, неисправность оборудования, прекращение подачи электроэнергии немедленно прекратить работу, выключить оборудование, сообщить о происшедшем непосредственному или вышестоящему руководству, при необходимости вызвать представителей аварийной и (или) технической служб.

4.2. При обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры воздуха и др.):

- немедленно сообщить об этом по телефону 112, 01(101) с указанием наименования офиса, адреса места его расположения, места возникновения пожара, а также фамилии сообщаемого информацию;

- проинформировать главу муниципального округа;

- принять меры по эвакуации людей, а при условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей - меры по тушению пожара в начальной стадии и сохранности материальных ценностей;

- при возгорании электросетей и электрооборудования необходимо их обесточить.

4.3. При несчастном случае (при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья) оказать первую помощь. При необходимости вызвать скорую медицинскую помощь-03 (103). О произошедшем несчастном случае (травме, отравлении) проинформировать главу муниципального округа.

#### **5. Требования охраны труда по окончании работ**

5.1. Привести в порядок рабочее место.

5.2. Отключить и обесточить оборудование, оргтехнику, отопительные приборы и светильники.

5.3. Убрать используемые инструменты и материалы в предназначенное для их хранения место.

5.4. Вымыть руки теплой водой с мылом.

5.5. Сообщить главе муниципального округа, а при необходимости также представителям ремонтно-технических служб о выявленных во время работы неполадках и неисправностях оборудования, и других факторах, влияющих на безопасность труда, для принятия соответствующих мер.

#### **6. Ответственное лицо по охране труда.**

Для осуществления организационных, координирующих, методических и контрольных функций на ответственное лицо по охране труда возлагаются следующие должностные обязанности:

- осуществление контроля за соблюдением сотрудниками инструкций по охране и безопасности труда;
- проведение инструктажей на рабочем месте и вводного инструктажа;
- обучение персонала безопасным методам работы;
- разработка предложений для устранения недостатков в обеспечении безопасных условий труда;
- периодическая проверка знаний по охране труда у работников;
- разработка проектов локальных актов по охране труда совместно с юрисконсульт-советником аппарата.

Ответственное лицо по охране труда в вопросах охраны труда подчиняется непосредственно главе муниципального округа.

Приложение 1  
к инструкции по охране  
труда для служащих  
(работников офиса)

**Правила работы с оргтехникой (факсами, принтерами, сканерами,  
копировальной техникой, уничтожителями бумаги, резаками, ламинаторами)**

1.1. Настоящие правила предназначены для организации безопасной работы с оргтехникой (факсами, принтерами, сканерами, копировальной техникой, уничтожителями бумаги, резаками, ламинаторами).

1.2. К самостоятельной работе с оргтехникой допускаются лица старше 18 лет, прошедшие вводный инструктаж на рабочем месте по охране труда, обученные безопасным методам и приемам работы, прошедшие стажировку на рабочем месте и проверку знаний требований охраны труда.

1.3. Не реже одного раза в 6 месяцев сотрудники, допущенные к работе с оргтехникой, должны проходить повторный инструктаж на рабочем месте по охране труда.

1.4. Персонал, допущенный к работе с оргтехникой, обязан:  
— соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка;  
— соблюдать требования настоящей инструкции, инструкции о мерах пожарной безопасности.

1.5. Запрещается:  
— использовать неисправную или поврежденную оргтехнику;  
— размещать оргтехнику в таком месте, где на шнур питания могут наступить по неосторожности;  
— складывать на шнур питания и на оргтехнику различные предметы (бумаги, папки и т.д.).

1.6. При работе с оргтехникой на сотрудников возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:  
— пары, газы и аэрозоли, выделяющиеся при работе с копировальной и печатающей оргтехникой в плохо проветриваемых помещениях;  
— электрический ток при неисправности или отсутствии заземляющих устройств;  
— монотонность работ;  
— острые края и режущие части оборудования (резаки, уничтожители бумаги), а также кромка бумаги;  
— статическое электричество;  
— повышенный уровень шума.

### **Правила оказания первой помощи при несчастных случаях**

1. Несчастные случаи, как правило, сопровождаются различной тяжестью последствий. Своевременно и квалифицированно оказанная помощь может спасти пострадавшего от тяжелых последствий.

2. Условиями успеха при оказании первой доврачебной помощи пострадавшим при несчастных случаях являются: умение оказывающего помощь и быстрота его действий.

3. Каждый работник должен знать основы оказания пострадавшему первой доврачебной помощи.

4. Организация должна иметь аптечку по оказанию первой помощи, которая находится в легкодоступном месте для каждого.

5. Необходимо провести оценку обстановки и обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи:

1) определить угрожающие факторы для собственной жизни и здоровья; 2) определить угрожающие факторы для жизни и здоровья пострадавшего; 3) устранить угрожающие факторы для жизни и здоровья; 4) прекратить действие повреждающих факторов на пострадавшего; 5) при необходимости, оценить количество пострадавших; 6) извлечь пострадавшего из труднодоступных мест (при необходимости); 7) переместить пострадавшего (при необходимости).

6. Определить наличие сознания у пострадавшего.

При наличии сознания перейти к п. 12; при отсутствии сознания перейти к п. 8.

8. Восстановить проходимость дыхательных путей и определить признаки жизни:

1) запрокинуть голову с подъемом подбородка; 2) выдвинуть нижнюю челюсть (при необходимости); 3) определить наличие нормального дыхания с помощью слуха, зрения и осязания; 4) определить наличие кровообращения путем проверки пульса на магистральных артериях (одновременно с определением дыхания и при наличии соответствующей подготовки). При наличии дыхания перейти к п. 11; при отсутствии дыхания перейти к п. 9.

9. Вызвать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы:

Вызвать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом (по тел. 03, 103 или 112, привлекая помощника или с использованием громкой связи на телефоне).

10. Начать проведение сердечно-легочной реанимации путем чередования:

1) давления руками на грудину пострадавшего; 2) искусственного дыхания «Рот ко рту», «Рот к носу», с использованием устройств для искусственного дыхания. При появлении признаков жизни перейти к п. 11.

11. При появлении (или наличии) признаков жизни выполнить мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей одним или несколькими способами:

1) придать устойчивое боковое положение; 2) запрокинуть голову с подъемом подбородка; 3) выдвинуть нижнюю челюсть.

12. Провести обзорный осмотр пострадавшего и осуществить мероприятия по временной остановке наружного кровотечения одним или несколькими способами:

1) наложением давящей повязки; 2) пальцевым прижатием артерии; 3) прямым давлением на рану; 4) максимальным сгибанием конечности в суставе; 5) наложением жгута.

13. Провести подробный осмотр пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, осуществить вызов скорой медицинской помощи (если она не была вызвана ранее):

1) провести осмотр головы; 2) провести осмотр шеи; 3) провести осмотр груди; 4)



провести осмотр спины; 5) провести осмотр живота и таза; 6) осмотр конечностей; 7) наложить повязки при травмах различных областей тела, в том числе окклюзионную (герметизирующую) при ранении грудной клетки; 8) провести иммобилизацию (с помощью подручных средств, аутоиммобилизацию, с использованием медицинских изделий); 9) зафиксировать шейный отдел позвоночника (вручную, подручными средствами, с использованием медицинских изделий); 10) прекратить воздействие опасных химических веществ на пострадавшего (промыть желудок путем приема воды и вызывания рвоты, удалить с поврежденной поверхности и промыть поврежденные поверхности проточной водой); 11) провести местное охлаждение при травмах, термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения; 12) провести термоизоляцию при отморожениях и других эффектах воздействия низких температур.

14. Придать пострадавшему оптимальное положение тела для обеспечения ему комфорта и уменьшения степени его страданий.

15. Постоянно контролировать состояние пострадавшего и оказывать психологическую поддержку, контролировать наличие сознания, дыхания и кровообращения.

16. Передать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом при их прибытии и распоряжении о передаче им пострадавшего, сообщив необходимую информацию.

## **Основные правила оказания первой помощи при возможных несчастных случаях служащих (работников офиса)**

### **1. при ранении**

Необходимо строго соблюдать следующие правила:

- любая рана, кроме операционной, считается инфицированной;
- во избежание засорения раны во время перевязки оказывающий первую помощь при ранениях должен чисто (с мылом) вымыть руки, а если это сделать почему-либо невозможно, следует смазать пальцы йодной настойкой. Прикасаться к самой ране, даже вымытыми руками, запрещается.
- нельзя промывать рану водой или каким-либо лекарственным веществом, засыпать порошками и покрывать мазями, так как это препятствует заживлению раны, способствует занесению в нее грязи с поверхности кожи, что вызывает последующее нагноение;
- нельзя стирать с раны песок, землю и т.п., так как удалить таким способом все, что загрязняет рану, невозможно, но зато при этом можно глубже втереть грязь и легче вызвать заражение раны; очистить рану как следует может только врач;
- нельзя удалять из раны сгустки крови, так как это может вызвать сильное кровотечение;
- следует вскрыть имеющийся в аптечке первой помощи индивидуальный перевязочный пакет, наложить содержащийся в нем стерильный перевязочный материал на рану и перевязать ее бинтом. Индивидуальный перевязочный пакет, используемый для закрытия раны, следует распечатывать так, чтобы не касаться руками той части повязки, которая должна быть наложена непосредственно на рану.
- если индивидуального пакета не оказалось, то для перевязки следует использовать чистые ткани, лучше хлопчатобумажные. На то место повязки, которое приходится непосредственно на рану, желательно накапать несколько капель йодной настойки, чтобы получить пятно размером больше раны, а затем наложить на рану. Особенно важно применять йодную настойку указанным способом при загрязненных ранах.

## **2. при кровотечении**

Наружное кровотечение может быть артериальным и венозным. При артериальном кровотечении кровь алого цвета и вытекает пульсирующей струей (толчками); при венозном кровотечении кровь темного цвета и вытекает непрерывно. Наиболее опасным является артериальное кровотечение.

Для того чтобы остановить кровотечение, необходимо:

- поднять раненую конечность;
- кровоточащую рану закрыть перевязочным материалом, не касаясь пальцами самой раны; забинтовать раненое место;
- при сильном артериальном кровотечении, если оно не останавливается повязкой, применять сдавливание кровеносных сосудов, питающих раненую область, при помощи сгибания конечности в суставах, а также пальцами, жгутом или закруткой; во всех случаях сильного кровотечения необходимо срочно вызвать врача;
- когда сгибание в суставе применять нельзя (например, при одновременном переломе кости той же конечности), то при сильном артериальном кровотечении следует перетянуть всю конечность, накладывая жгут. В качестве жгута лучше всего использовать какую-либо упругую, растягивающуюся ткань, резиновую трубку или ленту. Перед наложением жгута конечность (рука или нога) должна быть приподнята. Место, на которое накладывается жгут, должно быть обернуто чем-либо мягким. Наложив жгут, держать дольше 1,5 - 2 часов запрещается. Через час следует на 5 - 10 мин. снять жгут, чтобы дать пострадавшему отдохнуть от боли, а конечности - получить некоторый приток крови.
- при кровотечении из носа пострадавшего следует усадить или уложить, слегка откинув назад голову, расстегнуть ворот, наложить на переносицу и на нос холодную примочку (сменяя ее по мере нагревания), сжать пальцами мягкие части (крылья) носа, внести в нос кусочек стерилизованной ваты или марли, смоченной перекисью водорода.

## **3. при переломах, вывихах, ушибах и растяжениях**

При переломах и вывихах (признаки - боль по ходу кости, неестественная форма конечности, подвижность в месте, где нет сустава (при наличии перелома), припухлость) основной задачей первой помощи является обеспечение спокойного и наиболее удобного положения для поврежденной конечности, что достигается полной ее неподвижностью наложением соответствующей шины для устранения болевых ощущений и предупреждения ряда добавочных повреждений окружающих тканей. При падении на голову либо при ударе по голове, вызвавшем бессознательное состояние, кровотечение из ушей или рта, имеется основание предполагать наличие перелома черепа. Первая помощь - приложить к голове холодный предмет. (резиновый пузырь со льдом или холодной водой, холодные примочки и т.п.).

При уверенности, что пострадавший получил только ушиб, а не перелом или вывих, к месту ушиба следует приложить холодный предмет, при растяжении связок - резкая боль в суставе и припухлость, первая помощь заключается в прикладывании холодного предмета, тугом бинтовании и покое.

## **4. при ожогах**

Обожженную поверхность следует освободить от одежды, перевязать стерилизованным материалом из пакета или чистой глаженной полотняной тряпкой, а сверху положить слой ваты и все закрепить бинтом. После этого пострадавшего следует направить в лечебное учреждение

## **5. при обмороке, тепловом ударе и отравлениях**

При обморочном состоянии (головокружение, тошнота, стеснение в груди, недостаток воздуха, потемнение в глазах) или обморок уже наступил пострадавшего следует уложить, опустив голову и приподняв ноги, дать выпить холодной воды и понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом. Класть на голову примочки и лед не следует.

При тепловом ударе, когда человек, работающий в жарком помещении почувствует внезапно слабость и головную боль необходимо освободить от работы и вывести на свежий воздух или перенести в прохладное место, уложить, раздеть, охладить тело, обмахивать лицо, обрызгивать голову и грудь холодной водой. При прекращении дыхания или резком его расстройстве следует делать искусственное дыхание и немедленно обратиться к врачу.