



Действия при сильной жаре (засухе)

Видео

Правила поведения при сильной жаре

http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_video/GMb1X7gr4E.mp4

Правила поведения при сильной жаре:

- 1) одевайся правильно, носи светлую воздухопроницаемую одежду из хлопка;
- 2) избегай физических нагрузок, двигайся не спеша, экономь силы, чаще находишься в тени;
- 3) воздержись от алкоголя, употребляй больше жидкости, пей минеральную воду без газа;
- 4) будь бдителен, помни, во время жары возрастает вероятность пожаров;

МЧС России напоминает: знание простых правил поможет тебе в сложных ситуациях.



[Правила поведения в условиях сильной жары и смога](#)



[Как правильно загорать](#)

Правила поведения

Засуха – продолжительный и значительный недостаток осадков, чаще при повышенной температуре и пониженной влажности воздуха.

Сильная жара – характеризуется превышением среднеплюсовой температуры окружающего воздуха на 10 и более градусов в течение нескольких дней.

Опасность заключается в тепловом перегревании человека, т.е. угрозе повышения температуры его тела выше 37,1 С или тепловом нарушении – приближении температуры тела к 38,8° С . Тепловое критическое состояние наступает при длительном и (или) сильном перегревании, способном привести к тепловому удару или нарушению сердечной деятельности. Симптомами перегревания являются: покраснения кожи, сухость слизистых оболочек, сильная жажда. В дальнейшем возможна потеря сознания, остановка сердца и дыхания.

Как подготовиться к засухе / сильной жаре

Запаситесь дополнительными емкостями и при необходимости заранее заполните их водой. Приготовьте приемлемую для условий жары одежду, электробытовые приборы (вентиляторы, кондиционеры). Если Вы находитесь в сельской местности – оборудуйте навесы, беседки, колодцы, а также ставни (плотные шторы) для окон. По возможности приобретите автономный источник электроэнергии для обеспечения работы электробытовых приборов. Экономно расходуйте воду. Умейте сами и обучите членов своей семьи правильно действовать при тепловом поражении.

Как действовать во время засухи / сильной жары

Избегайте воздействия повышенной температуры. Носите светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором. Помните, что обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться. Передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени. Не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки, это приведет к ухудшению общего состояния организма. Посоветуйтесь с врачом, требуется ли Вам дополнительное употребление соли во время жары. При тепловом поражении немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ, медленно выпейте много воды. Постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара. В случае потери сознания кем-то из окружающих, проведите реанимационные мероприятия (делайте массаж сердца и искусственное дыхание). Помните, что во время засухи возрастает вероятность пожаров.

Свяжитесь с местными органами власти для получения информации о стихийном бедствии и об оказываемой населению помощи.

Адрес страницы:

http://www.mchs.gov.ru/dop/info/individual/CHS_prirodnogo_haraktera/item/7261522

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий