



Действия при сильной жаре (засухе)

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 тепловому удару – 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.



РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СЛУЖБА СПАСЕНИЯ

PETROSPAS.RU 3033330@mail.ru

тел: 380-91-19 факс:545-35-18

Юр.адрес: 188662, Ленинградская область, Всеволожский район, Поселок Мурино, ул.Лесная, д.3, оф.148

ИНН/КПП 4703143472/470301001, ОГРН 1164700050085
Р/с 40703810190200000036 в ПАО «БАНК «САНКТ-ПЕТЕРБУРГ» БИК 044030790, к/с 30101810900000000790

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

Как выжить в условиях смога и жары

Глаза промывать слабым раствором чая

Выпивать не менее 2-2,5 литров в сутки:

- чая
- минеральной столовой негазированной воды
- подсоленной воды
- прохладительных напитков

Глаза промывать слабым раствором чая

Голову покрывать легким хлопчатобумажным головным убором

Нос и рот плотно закрывать влажной марлей (маска, повязка)

Носить легкую, просторную одежду

Устраивать влажные обтирания или принимать прохладный душ, но с температурой воды **не ниже 30 градусов**

Выставлять на кондиционерах температуру не менее **23-25 градусов**

Не находиться в помещениях с кондиционерами во влажной одежде

Не употреблять очень холодные напитки

Чаще бывать в помещении

Меньше курить

Ежедневно проводить дома влажную уборку

Закрывать наглухо окна



РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СЛУЖБА СПАСЕНИЯ

RETROSPAS.RU 3033330@mail.ru

тел: 380-91-19 факс:545-35-18

Юр.адрес: 188662, Ленинградская область, Всеволожский район, Поселок Мурино, ул.Лесная, д.3, оф.148

ИНН/КПП 4703143472/470301001, ОГРН 1164700050085
Р/с 40703810190200000036 в ПАО «БАНК «САНКТ-ПЕТЕРБУРГ» БИК 044030790, к/с 30101810900000000790

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАТЬ



ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ ЗАГАРА – С 8 ДО 11 Ч.
И С 16 ДО 19 Ч.

ТЩАТЕЛЬНО
ВЫТИРАЙТЕСЬ
ПОСЛЕ КУПАНИЯ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
СОЛНЦЕЗАЩИТНЫМ
КРЕМОМ

ПОСЛЕ ПЛЯЖА ПРИМИТЕ
ДУШ И ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ
ЛОСЬОНОМ ПОСЛЕ ЗАГАРА



ЗАЩИЩАЙТЕ
ОТ СОЛНЦА
ГОЛОВУ
И ГЛАЗА

ПОЧАЩЕ
ПЕРЕВОРАЧИВАЙТЕСЬ



ЧЕМ БЛИЖЕ ВОДА,
ТЕМ ИНТЕНСИВНЕЕ
ЗАГАР

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ

