



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

10.11.2019 19:11

Как пережить жару. Советы МЧС



Население Сибири живет и работает в экстремальных климатических условиях. Амплитуда сезонных температур составляет в среднем 80 градусов: от -40 зимой и до +40 летом. Жаркая погода способна не только спровоцировать возникновение чрезвычайной ситуации (например, угроза крупных лесных пожаров, засуха, аварии на объектах энергетики и ЖКХ), но и доставляет заметный дискомфорт здоровью и самочувствию человека.

При жаре главная опасность человеку - в перегревании, угрозе повышения температуры тела выше нормы (37,0°C). Помните, что солнечные лучи, особенно их ультрафиолетовая составляющая, способствуют образованию раковых опухолей, поэтому загорать нужно в меру.

Если у человека все же случился тепловой удар, сразу же уложите его в тени, на месте, продуваемом ветром; заставьте мелкими глотками выпить много воды, протрите тело влажной тканью. Иногда понадобятся даже искусственное дыхание и массаж сердца.

Правила безопасного поведения в условиях аномально жаркой погоды:

В течение дня держите закрытыми окна (ставни и шторы), особенно если они выходят на солнечную сторону. Ночью, когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении, окна можно держать открытыми, если это безопасно. При проветривании помещений в жаркую погоду не оставляйте детей одних в комнате - не подвергайте своего ребенка угрозе падения из окна. Купите простой пульверизатор и опрыскивайте пространство время от времени холодной водой. В помещении с кондиционером избегайте переохлаждения организма и не снижайте температуру воздуха ниже +22+23 градусов Цельсия. Летом почти все простудные заболевания связаны с неправильным использованием кондиционеров и злоупотреблением холодными напитками и мороженым. Воздух можно охладить, используя ёмкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора тёплого воздуха интенсивно испаряется, охлаждая, таким образом, помещение на 2–3 градуса. Если не удаётся поддерживать прохладную температуру воздуха в домашних условиях, то хотя бы 2-3 часа в день старайтесь проводить в помещениях, где поддерживается комфортная температура (например, оборудованные кондиционерами магазины, кафе, офисы и т. д.). Не допускайте перегрева тела, пейте достаточно жидкости. Принимайте прохладный душ или ванну, обтирайте тело прохладной водой, делайте прохладные ванночки для ног. Избегайте прямых солнечных лучей и старайтесь находиться в тени, по возможности не выходите на улицу в самое жаркое время суток - с 11 до 16 часов. Избегайте физических нагрузок. Носите лёгкую и свободную одежду из натуральных тканей, широкополую шляпу или кепку и солнцезащитные очки. Пейте больше жидкости и употребляйте фрукты, это основной поставщик

