

Правила безопасного поведения при сильной жаре!!!

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.

Всем гражданам необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- воздержитесь от походов на улицу и от действия прямых солнечных лучей. По возможности не выходите на улицу в период их высокой активности с 11 до 17 часов;
- обязательно пользуйтесь солнцезащитными очками, надевайте головные уборы с полями – шляпы или панамы. Отдавайте предпочтение одежде из натуральных тканей, которая защитит открытые участки тела от солнечных лучей;
- при наличии неотложных дел, связанных с необходимостью выйти на улицу, возьмите с собой полотенце и воду. Ею можно освежиться в любой момент, протерев или побрызгав лицо, шею, зону декольте, руки;
- учитывая, что в жаркую погоду организм теряет много жидкости, необходимо компенсировать нарушенный водный баланс. С этой целью пейте не менее 2 литров воды и напитков в день;
- хорошо утоляют жажду приготовленные в домашних условиях напитки из клюквы, вишни, смородины, а также квас, зеленый и черный чай или вода с добавлением лимона. Не пейте их резко охлажденными и ледяными. Это может привести к различным заболеваниям;
- в жару воздержитесь от употребления алкоголя, пива, газированных напитков, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме;
- в жаркие дни следует употреблять больше овощей и фруктов, как в сыром, так и отварном виде;

Осторожно, сильная жара!

Автор: site

06.07.2022 06:53 - Обновлено 06.07.2022 06:56

- на работе и в домашних условиях не сидите вблизи кондиционера, так как это может спровоцировать простудное заболевание, вплоть до воспаления легких. Его следует включать на 4-5 градусов ниже температуры на улице;
- работа кондиционера сушит воздух. Для его охлаждения и увлажнения можно повесить смоченные водой временные занавеси на окнах. При отсутствии кондиционера распылите холодную воду из пульверизатора или поставьте на пол емкость с холодной водой;
- в очень жаркое время ограничьте свою активность, выполняйте дела, несвязанные с высокой физической и умственной нагрузкой;
- если во время жары почувствовали слабость или вялость, то, прежде всего надо выпить воду. Обязательно ополосните лицо и руки;
- по минимуму используйте декоративную косметику, кремы, так как закупорка пор кожи может привести к перегреву;
- особенно будьте внимательны и следите за детьми. Не разрешайте им находиться в жаркую погоду на солнце. Никогда, и буквально ни на минуту не оставляйте их без присмотра на улице, в частном автомобиле, во время пребывания на пляже, купания в море и т.д.;
- если вы отдыхаете на пляже или просто у реки в жаркую погоду, всегда помните о том, что температура воздуха на солнце может достигать +50 градусов С и выше. В то же время температура воды составляет +22 С, +26 С. Таким образом перепад температур составляет от 25 до 30 градусов . Поэтому, прежде чем войти в воду, надо смочить водой грудь, спину, голову. Особенно должны помнить об этом люди пожилого возраста.

Жара сопровождает нас каждое лето. Придерживайтесь настоящих рекомендаций. Их выполнение поможет сохранить Вам здоровье.

Будьте бдительны: помните, что во время жары возрастает вероятность пожаров.

В случае чрезвычайной ситуации сообщайте по телефонам 101, 103 или 112.