

Школа безопасности: как пережить жару



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.

Перегреться можно, перележав на пляже или просто перегуляв под жарким солнцем без головного убора и в неподходящей одежде. При сильном или длительном перегревании возможны тепловой удар и нарушение работы сердца. Каковы симптомы перегревания? Покраснение кожи (ожоги), сухость во рту, сильная жажда, возможно даже потеря сознания и остановка дыхания и сердца.

Проще всего обгореть у воды и в воде, во время купания. Вода отражает солнечные лучи, и получается, что мы загораем как бы вдвойне.

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.

Спасатели рекомендуют:

- Не находитесь долго на солнце, прячьтесь в тень. Во время сильной жары нужно носить светлую одежду. Головной убор обязателен!
- Пейте больше воды: выделяемый кожей пот приводит к ее охлаждению. Употребляйте чуть больше соли, когда потеешь, соль выводится из организма, а это вредно.
- Безопаснее всего загорать до 11 часов утра и после 17 часов дня. Самое вредное солнце – полуденное.
- Пользуйтесь защитным кремом.
- Выходя из воды, не забудьте насухо обтереться, чтобы капли воды, подобные увеличительным стеклам, не обернулись мелкими ожогами.
- Не злоупотребляйте спиртным!

Если вашей жизни угрожает опасность или вы стали свидетелем несчастного случая, в результате которого необходима помощь специалистов, звоните по единому телефону всех спасательных служб –**112**.

