

# Рекомендации от ельских спасателей в условиях жаркой погоды

В условиях жаркой погоды спасатели Ельского РОЧС рекомендуют:

Для граждан которые значительную часть дня могут находиться в домашних условиях

-поддерживайте прохладную температуру воздуха дома;

-днем закрывайте окна и ставни (если есть), особенно если окна выходят на солнечную сторону.

— некоторое облегчение могут принести электрические вентиляторы, но когда температура воздуха выше 35 °С, вентилятор может не спасти от тепловых заболеваний.

Необходимо обильное питье;

— старайтесь не выходить на улицу в самое жаркое время суток;

— избегайте в жаркий период интенсивной физической нагрузки;

— принимайте прохладный душ или ванну.

Можно также делать холодные компрессы или обертывания, использовать мокрые холодные полотенца, обтирать тело прохладной водой, делать прохладные ванночки для ног и т.д.

Если у вас проблемы со здоровьем:

— храните лекарства при температуре не выше 25 °С или в холодильнике (соблюдайте условия хранения, указанные в инструкции или на упаковке);

— обратитесь за медицинской помощью, если вы страдаете хроническими заболеваниями или принимаете несколько препаратов одновременно;

— носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей.

Выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку и солнцезащитные очки.

— соблюдайте питьевой режим, избегая сладких и алкогольных напитков.

Если вы или кто-то рядом с вами почувствовал себя плохо:

— обратитесь за помощью, если почувствуете головокружение, слабость, тревогу или сильную жажду и головную боль;

— постарайтесь как можно скорее переместиться в прохладное место и измерьте температуру тела;

— выпейте воды или фруктового сока, чтобы восполнить потерю жидкости;

— немедленно перейдите в прохладное место и отдохните, если почувствуете болезненные мышечные спазмы (чаще всего они возникают в ногах, руках или в области живота, во многих случаях в результате продолжительной физической нагрузки в сильную жару), если тепловые спазмы не прекращаются более часа, необходимо обратиться за медицинской помощью;

— обратитесь к своему лечащему врачу, если почувствуете какие-либо необычные симптомы или если такие симптомы не проходят.

Если вы заметите, что у кого-либо из членов семьи или у тех, за кем вы ухаживаете, кожа стала сухой и горячеей, возникло состояние бреда (делирий), судороги и/или потеря сознания, немедленно вызовите врача или скорую помощь.

До прибытия медиков переместите пострадавшего в прохладное место и уложите его в горизонтальное положение, так чтобы ноги были слегка приподняты.

Разденьте пострадавшего и начните проводить охлаждающие процедуры: наложите холодный компресс на шею, подмышечные ямки и паховую область, обеспечьте приток свежего воздуха, опрыскивайте кожу водой комнатной температуры (25 — 30 °С). Измерьте температуру тела. Не давайте пострадавшему ацетилсалициловую кислоту или парацетамол. Если он без сознания, уложите его на бок.

Автолюбителям следует быть предельно внимательными

- воздействие жары может повлиять на скорость принимаемых решений на дороге;
- не оставляйте детей и животных в припаркованных транспортных средствах;
- не совершайте без крайней необходимости поездок.

Незамедлительно обратитесь за медицинской помощью, если Вы почувствуете симптомы теплового удара:

- головокружение или обмороки, слабость;
- тошноту или рвоту;
- головную боль;
- учащенное дыхание и сердцебиение;
- сильную жажду.

Дожидааясь врача, найдите место попрохладнее и пейте воду или фруктовый сок (НЕ сладкие или газированные напитки). Можно накладывать компрессы с холодной водой на тело или поверх одежды.

Как сохранить здоровье ребенка во время аномальной жары:

- используйте ночью только максимально легкое одеяло;
- дети теряют тепло через макушку головы. Поэтому убедитесь, что она не накрыта постельным бельем, пока ребенок спит;
- умывайте ребенка прохладой водой перед сном;
- поставьте в детской комнате ведро со льдом. Оно будет охлаждать помещение в течение ночи;
- поставьте миску с холодной водой перед вентилятором.

Это поможет сбить температуру в помещении;

- если на улице жара, прекратите укутывать ребенка!

Иногда жилетки и штанишек бывает более чем достаточно;

— находясь на прогулке не старайтесь защитить своих детей от солнца накрывая коляску одеялом или тонкой марлевой повязкой. Это одна из худших вещей, которые вы можете сделать: так вы только увеличиваете, а не уменьшаете, риск перегрева малыша! Поэтому лучше всегда следить за тем, чтобы при ярком солнце ваш ребенок был в тени.

Чтобы поддерживать в прохладе его коляску, барьеров вокруг нее должно быть, как можно меньше.

— если вы не уверены, жарко вашему ребенку или нет, пощупайте его живот. Если он горячий, срочно принимайте меры! При возникновении нештатной ситуации звоните по телефонам «101» или «112».



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ СИЛЬНОЙ ЖАРЕ



Избегайте физических нагрузок, двигайтесь не спеша, экономьте силы



Носите светлую воздухопроницаемую одежду из хлопка



Помните, во время жары возрастает вероятность пожаров



Употребляйте больше воды без сахара и газа



## ЗАЩИТИМСЯ ОТ ЖАРЫ



ПИТЬ БОЛЬШЕ ВОДЫ



ЕСТЬ ФРУКТЫ И ОВОЩИ



ОДЕВАТЬСЯ В СВЕТЛУЮ ОДЕЖДУ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ, НАДЕВАТЬ ПАНАМКИ



ЧАЩЕ ПРИНИМАТЬ ПРОХЛАДНЫЙ ИЛИ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ



САМЫЙ ЖАРКИЙ ПЕРИОД  
- С 11:00 ДО 17:00  
- ПЕРЕЖИДАТЬ В ПОМЕЩЕНИИ



БЫТЬ ОСТОРОЖНЕЕ С КОНДИЦИОНЕРОМ, ЧТОБЫ НЕ ПРОСТУДИТЬСЯ



В ПОМЕЩЕНИИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ УВЛАЖНИТЕЛИ, ПОСТАВИТЬ МИСКИ С ВОДОЙ, РАЗВЕСИТЬ МОКРЫЕ ПОЛОТЕНЦА



ИСПОЛЬЗОВАТЬ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ



СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ РАНО УТРОМ ИЛИ ВЕЧЕРОМ В ТЕНИ - В ПАРКЕ ИЛИ В ЛЕСУ



ИЗБЕГАТЬ ПЕРЕГРЕВА ЛЮДЯМ, У КОТОРЫХ И ТАК ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ



# КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОСЛЕДСТВИЙ ЖАРЫ И СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ



1 Не выходите на улицу без особой надобности с 11 до 17 часов дня\*.

На улице:



2 держитесь в тени, периодически заходите в помещения с кондиционерами;  
возьмите с собой бутылочку негазированной минеральной воды;  
носите свободную одежду из натуральных тканей, открытую и комфортную обувь.



В помещении:

3 при наличии кондиционера - не охлаждайте воздух ниже 18-20 градусов (чтобы избежать тяжелых простудных заболеваний, находитесь подальше от кондиционера);  
при отсутствии кондиционера - для охлаждения воздуха используйте емкость с водой, которая ставится перед вентилятором.



Для защиты организма от обезвоживания:

4 пейте больше жидкости\*\* (не менее 1,5-3 литров в день, не холодной);  
исключите из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда.

\* Время максимальной солнечной активности.

\*\* Рекомендуется: вода с соком лимона, теплый зеленый чай без сахара, негазированная минеральная вода, компоты и морсы.

# Как защититься от жары?

Избегать длительного пребывания на солнце, особенно с 11 до 17 часов



Снизить физические нагрузки



Сократить потребление алкоголя



Отказаться от курения



Избегать поездок в общественном транспорте



Сократить количество пищи



## Советы по правильному питанию

- Лучше есть небольшими порциями и чаще, например, устраивать три основных приёма пищи и два перекуса
- Мясо лучше готовить целым куском



Носить лёгкую свободную одежду из натуральных тканей, закрывающую тело, головные уборы



Прикрывать родинки и родимые пятна



Чаще принимать душ (но не ледяной)



Выпивать 1,5-2,5 л воды в сутки (но меньше 3 л)



Выставлять температуру на кондиционере 23-26°

## Ежедневный рацион питания должен включать:

- углеводы: овощи, фрукты, каши 11%
- жиры 15%
- белки: птица, мясо, рыба, молочные продукты, бобовые 74%





# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ

## РЕКОМЕНДАЦИИ



купайтесь утром или вечером



заходите в воду постепенно



плавайте вдоль берега или по направлению к нему

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ТОНУТЬ



сохраняйте спокойствие



широко раскиньте руки и ноги



не выдыхайте полностью – в легких должен оставаться воздух



загребайте воду под себя руками, плывите к берегу



## ВАЖНО!

Купайтесь в специально отведенных местах

## ЗАПРЕЩАЕТСЯ



заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения



оставлять детей у воды без присмотра



цепляться за лодки и сидеть на борту



прыгать в воду с лодок, катеров, причалов



нырять в незнакомых местах



плавать на надувных матрацах и автокамерах



заплывать за буйки



подавать ложные сигналы о помощи



МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ