

Памятка по правилам поведения людей в условиях аномальной жары

1. Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома. Днем закрывайте окна и ставни (если есть), особенно, если окна выходят на солнечную сторону. Открывайте окна и ставни на ночь, когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении. Переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь, если это невозможно, поддерживайте в доме прохладную температуру, проводите по 2 – 3 часа в день в прохладных помещениях (например, в общественных зданиях, оборудованных кондиционерами). Если Ваше жилище оборудовано кондиционером, закрывайте окна и двери. Некоторое облегчение могут принести вентиляторы, но, когда температура воздуха больше 35 °С, вентилятор может не спасти от тепловых заболеваний. Необходимо обильное питье.

2. Старайтесь не находиться на жаре и не выходить на улицу в самое жаркое время суток. По возможности находитесь в тени.

3. Избегайте интенсивной физической нагрузки.

4. Не оставляйте детей и животных в припаркованных автомобилях.

5. Пейте достаточно жидкости и соблюдайте питьевой режим, избегая сладких и алкогольных напитков.

6. Не допускайте перегрева тела. Принимайте прохладный душ. Можно также делать холодные компрессы или обертывания, использовать мокрые холодные полотенца, обтирать тело холодной водой, делать прохладные ванночки для ног и т.д. Носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей. Выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку, солнцезащитные очки.

7. Помогайте окружающим. Если кто-то из ваших знакомых подвергся риску для здоровья в связи с аномальной жарой, помогите им получить необходимую помощь. Пожилых и больных одиноко проживающих людей необходимо навещать не реже раза в сутки. Если пациент принимает какие-то лекарства, посоветуйтесь с его лечащим врачом и уточните, как эти лекарства влияют на терморегуляцию и водный баланс организма. Если у вас проблемы со здоровьем: храните лекарства при температуре не выше 25 °С или в холодильнике (соблюдайте инструкцию), обратитесь за медицинской помощью, если вы страдаете хроническим заболеванием или принимаете несколько лекарств одновременно.

8. Если вы или кто-то рядом почувствовал себя плохо.

Обратитесь за помощью, если почувствуете головокружение, слабость, тревогу или сильную жажду и головную боль, постарайтесь как можно

быстрее переместиться в прохладное место и измерьте температуру тела. Выпейте воды или фруктового сока, чтобы восполнить потерю жидкости, 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) выпейте раствор, содержащий электролиты для нормализации минерального обмена. Если тепловые спазмы не прекращаются более часа, необходимо обратиться за медицинской помощью. Если Вы заметите, что у кого -либо из членов семьи или у тех, за кем вы ухаживаете, кожа стала сухой и горячей, возникло состояние бреда, судороги или потеря сознания, немедленно вызовите скорую помощь. До прибытия медиков переместите пострадавшего в прохладное место и уложите его в горизонтальное положение, 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 (20 – 25 °С). Измерьте температуру тела. Не давайте пострадавшему парацетамол или аспирин. Если он без сознания уложите его на бок.

Действия населения при тепловом ударе.

Тепловой удар вызывается перегреванием тела при недостаточной теплоотдаче в жаркую погоду или при усиленной мышечной работе в помещениях, насыщенных парами с высокой температурой воздуха, недостаточном приеме внутрь жидкости (снижается потоотделение, при испарении которого происходит охлаждение тела). При этом развиваются слабость, головная боль, головокружение, тошнота, нередко рвота, шум в голове, сонливость, зевота, пошатывание при ходьбе; лицо становится красным температура тела повышается, иногда до очень высоких цифр дыхание учащенное, поверхностное, иногда кровотечение из носа. В очень тяжелых случаях судороги мышц лица, конечностей потеря сознания, кома.

Оказывая первую помощь, пострадавшего следует немедленно перенести в тень, в прохладное помещение, уложить на спину, приподняв изголовье (подложить под голову валик из скатанной одежды), освободить от стесняющей одежды. Тело обтирают холодной водой или обертывают простыней, смоченной в воде температурой 25 - 26 °С (предварительно простыню выжать); на голову кладут холодные примочки. При сохраненном сознании дают пить холодную воду, вдыхать нашатырный спирт для возбуждения дыхания. При расстройствах дыхания, угрозе остановки сердечной деятельности вводят сердечно - сосудистые средства, применяют искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. В профилактике основную

роль играет устранение причин, способных вызвать тепловой удар.

При жаркой погоде увеличивается вероятность возникновения природных пожаров по вине населения, поэтому:

Ограничьте посещение отдельных наиболее опасных участков леса.

Не заезжайте за шлагбаумы, ограничивающих въезд в лесные насаждения.

Соблюдайте элементарные правила поведения в лесах правила осторожного обращения с огнем (разведение костров) в лесах и на открытой территории:

не бросайте в лесу горящие спички, окурки, тлеющие тряпки;

не разводите костер в густых зарослях и хвойном молодняке, под низко свисающими кронами деревьев, рядом со складами древесины, торфа, в непосредственной близости от созревших сельскохозяйственных культур;

не оставляйте костер без присмотра, особенно в ветреную погоду;

не оставляйте костер горящим или тлеющие угли после покидания стоянки;

не оставляйте в лесу промасленные или пропитанные бензином, керосином, жидкостью для розжига или иным горючим веществом обтирочные материалы, дрова (хворост), угли;

не заправляйте горючим топливный бак машины при работающем двигателе;

не оставляйте на освещенной солнцем поляне бутылки или осколки стекла, которые, фокусируя солнечные лучи, способны сработать как зажигательные линзы;

не выжигайте сухую траву на лесных полянах, в садах, на полях, под деревьями;

не разводите костры вблизи дачных построек;

при посещении леса откажитесь от курения.

Если Вы обнаружили возгорание в лесу:

не дайте пожару набрать силу и распространиться;

ликвидируйте очаг возгорания собственными силами;

тщательно осмотрите место горения и убедитесь, что не осталось очагов горения;

в случае сильного возгорания сообщите о пожаре в органы лесной охраны, в местные органы власти или полицию и покиньте опасную зону.

Если Вы попали в очаг пожара:

уходите от огня по диагонали от направления его распространения в сторону реки или дороги;

избегайте бурелома и скопления сухих деревьев.

Неукоснительно соблюдайте правила поведения на воде.