

Статья на сайт

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ СИЛЬНОЙ ЖАРЕ

«По данным Крымского управления по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды, 27 июля и до конца недели в степных и предгорных районах Крыма ожидается сильная жара, максимальная температура 38–40 градусов», — сообщили в МЧС.

В связи с растущей температурой воздуха **спасатели напоминают правила поведения при солнечном ударе.**

Избегайте воздействия повышенной температуры.

Носите светлую воздухонепроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором.

Помните, что обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться.

Передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени.

Не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки, это приведет к ухудшению общего состояния организма.

Посоветуйтесь с врачом, требуется ли Вам дополнительное употребление соли во время жары.

При тепловом поражении немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ, медленно выпейте много воды. Постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара. В случае потери сознания кем-то из окружающих, проведите реанимационные мероприятия (делайте массаж сердца и искусственное дыхание).

Перегревшемуся на солнце необходим покой и свежий воздух в проветриваемом помещении, при необходимости человека оберывают влажной простыней.

Помните, что во время засухи возрастает вероятность пожаров.

Первый заместитель
главы администрации

А.Н. Козинский