

Засуха (сильная жара)



Засуха - продолжительный и значительный недостаток осадков, чаще при повышенной температуре и пониженной влажности воздуха.

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 градуса или нарушении теплового обмена - приближении температуры тела к 38.8 градусам. Нарушение теплового обмена наступает при длительном и (или) сильном перегревании способном привести к тепловому удару или нарушению сердечной деятельности. Симптомами перегревания являются:

покраснение кожи, сухость слизистых оболочек, сильная жажда. В дальнейшем возможна потеря сознания, остановка сердца и дыхания.

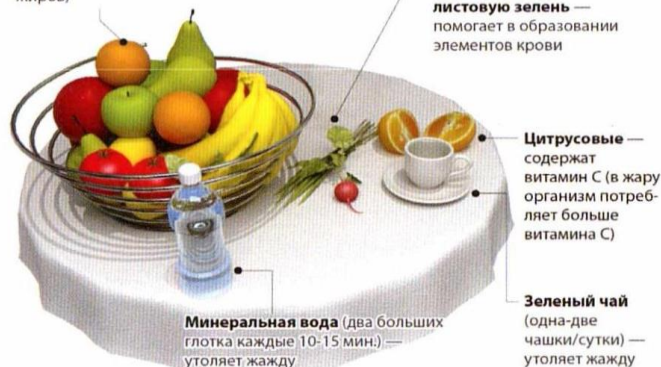
Как подготовиться к засухе (сильной жаре)

Запаситесь дополнительными емкостями и при необходимости заранее заполните их водой. Приготовьте приемлемую для условий жары одежду, электробытовые приборы (вентиляторы, кондиционеры). Если Вы находитесь в сельской местности - оборудуйте навесы, беседки, колодцы, а также ставни (плотные шторы) для окон. По возможности приобретите автономный источник электроэнергии для обеспечения работы электробытовых приборов. Экономно расходуйте воду. Научитесь сами и обучите членов своей семьи правильным действиям при тепловом поражении.

Что нужно есть и пить в условиях смога и жары

Рекомендуется

Фрукты и овощи — содержат антиоксиданты (уменьшают скорость окисления) и клетчатку (препятствует воздействию ферментов и замедляет усвоение углеводов и жиров)



Темно-зеленую листовую зелень — помогает в образовании элементов крови

Цитрусовые — содержат витамин С (в жару организм потребляет больше витамина С)

Зеленый чай (одна-две чашки/сутки) — утоляет жажду

Минеральная вода (два больших глотка каждые 10-15 мин.) — утоляет жажду

Не рекомендуется



Рыба, мясо, блюда фаст-фуда — на их переработку организм тратит много энергии

Кофе — обезвоживает организм

Как действовать во время засухи (при сильной жаре)

Избегайте воздействия повышенной температуры. Носите светлую воздухопроницаемую 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 непрямой массаж сердца и искусственное дыхание). Помните, что во время засухи возрастает вероятность пожаров.

Осторожно! Солнце

Солнечному и тепловому ударам наиболее подвержены дети и люди, страдающие заболеваниями сердца, сосудов и желез внутренней секреции

теплого удара ← СИМПТОМЫ → солнечного удара

Первая помощь

Симптомы:

- Расстройство сознания
- Расширение зрачков
- Носовые кровотечения
- Рвота, жажда
- Одышка
- Учащенный пульс
- Повышение температуры (более 39,6)
- Мышечные боли
- Сухая горячая кожа
- Сильные головные боли
- Потемнение в глазах
- Головокружение
- Тошнота
- Покраснение лица

Внимание

Если рядом с вами человек потерял сознание, ему можно сделать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца

Первая помощь:

- 1 Перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение
- 2 Уложить на спину, голову приподнять
- 3 Снять одежду, ослабить пояс
- 4 Тело обтереть холодной водой (обернуть влажной простыней)
- 5 К голове и лбу приложить холодные компрессы
- 6 Напоить холодной водой

Как выжить в условиях смога и жары

Выпивать **не менее 2-2,5 литров в сутки:**

- чая
- минеральной столовой негазированной воды
- подсоленной воды
- прохладительных напитков

Глаза промывать слабым раствором чая



Чаще бывать в помещении



Закрывать наглухо окна



Ежедневно проводить дома влажную уборку



Голову покрывать легким хлопчатобумажным головным убором

Нос и рот плотно закрывать влажной марлей (маска, повязка)

Носить легкую, просторную одежду

Устраивать влажные обтирания или принимать прохладный душ, но с температурой воды **не ниже 30 °C**



Выставлять на кондиционерах температуру не менее **23-25 °C**



Не находиться в помещениях с кондиционерами во влажной одежде



Не употреблять очень холодные напитки

Как действовать после засухи (сильной жары)

Свяжитесь с местными органами власти для получения информации о стихийном бедствии и об оказываемой населению помощи. Будьте готовы к тому, что бедствие может повториться.