

## «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)



## Не рекомендуется



## 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



## 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.