Администрация города Ростова-на-Дону
Управление по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям

Осторожно - сильная жара!

Сильная жара – характеризуется превышением среднеплюсовой температуры окружающего воздуха на 10 или более градусов в течение нескольких дней. Опасность заключается в тепловом перегревании человека, т.е угрозе повышения температуры тела или теплонарушении.

Тепловой удар – общее перегревание организма, когда образование тепла в организме превышает потерю тепла в связи с высокой температурой воздуха, влажностью, отсутствием движения воздуха.

Солнечный удар – тяжелое повреждение (перегрев) головного мозга от воздействия на голову прямых солнечных лучей.

Симптомы – усталость, головная боль, головокружение, слабость, боли в ногах, спине, иногда рвота. Позднее появляются шум в ушах, потемнение в глазах, одышка, сердцебиение.

Правила поведения при сильной жаре:

1. Надевайте головной убор, одежду из натуральных тканей, открытую обувь.
2. Откажитесь от спиртных напитков и меньше курите.
3. Употребляйте больше жидкости (1,5 – 3 литра в день).
4. Держитесь в тени, периодически заходите в помещение с кондиционером.
5. Избегайте физических нагрузок, двигайтесь не спеша, экономьте силы.
6. Употребляйте в пищу свежие овощи и фрукты.
7. Будьте бдительны: помните, что во время жары возрастает вероятность пожаров.

Что делать, если рядом с Вами человек потерял сознание

1. Вызвать скорую помощь по номеру 103 или 112.
2. Перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение.
3. Снять с пострадавшего одежду, ослабить пояс.
4. Тело обтереть холодной водой или обернуть влажной простыней.
5. Приложить холодный компресс к голове.
6. Напоить пострадавшего холодной водой.

Управление по делам ГО и ЧС г. Ростова-на-Дону