



Памятка по предупреждению ЧС – засуха (сильная жара)

ПОМНИТЕ!







Сильная жара сопровождается обезвоживанием организма, что приводит к тяжелым последствиям для человека

Факторы опасности при засухе (сильной жаре)

Засуха наступает в теплое время года, когда в течение длительного периода не выпадают дожди.

Если в течение нескольких суток температура превышает среднюю плюсовую на 10 и более градусов, возникает сильная жара. Высокая температура может вызвать перегрев организма человека

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОГО УДАРА




-  Высокая температура тела, иногда достигающая 41 градус по Цельсию
-  Покрасневшая горячая сухая кожа, что особенно выражено у пожилых людей
-  Раздражительность
-  Прогрессирующая потеря сознания
-  Учащенный слабый пульс, переходящий в аритмию
-  Учащенное поверхностное дыхание

Тепловой удар относится к неотложным состояниям и если не принять необходимых мер по охлаждению тела, может вызвать коматозное состояние и смерть пострадавшего









ВНИМАНИЕ!

Не втирайте в кожу спирт, т.к. он приводит к закрытию пор и препятствует выходу тепла. Не помещайте пострадавшего в ванну с прохладной водой т.к. это может затруднить обеспечение проходимости дыхательных путей вследствие сдавливания грудной клетки водой.

Три стадии теплового поражения человека:

-  Тепловое перегревание – когда жара и ее проявление угрожает повышению температуры тела выше 37,1 градусов Цельсия
-  Тепловое нарушение - возникает при температуре тела, близкой к 38,8 градусов Цельсия, создавая ненормальное внутреннее состояние, при котором нарушаются физические и умственные функции организма
-  Тепловые критические состояния – такие, как коллапс (резкий упадок сил) от обезвоживания, тепловой удар и коронарный сердечный удар, наступают при сильном и длительном перегревании тела человека

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ

-  Поместить пострадавшего в прохладное место (в тень)
-  Дайте ему охлажденной воды или напитка, подсоленной воды
-  Расстегните тесную одежду
-  Внимательно наблюдайте за состоянием пострадавшего, стараясь не упустить признаков его ухудшения
-  Снимите одежду, пропитанную потом
-  Приложите к коже прохладные мокрые компрессы, поместив их в паховую область, в подмышечные впадины и на шею для охлаждения крупных кровеносных сосудов, обмахивайте пострадавшего, чтобы обеспечить вентиляцию
-  Постарайтесь охладить тело пострадавшего мокрыми полотенцами или простынями
-  При тепловом ударе у пострадавшего может остановиться дыхание или наступить инфаркт миокарда, будьте готовы к проведению реанимационных мероприятий (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца)

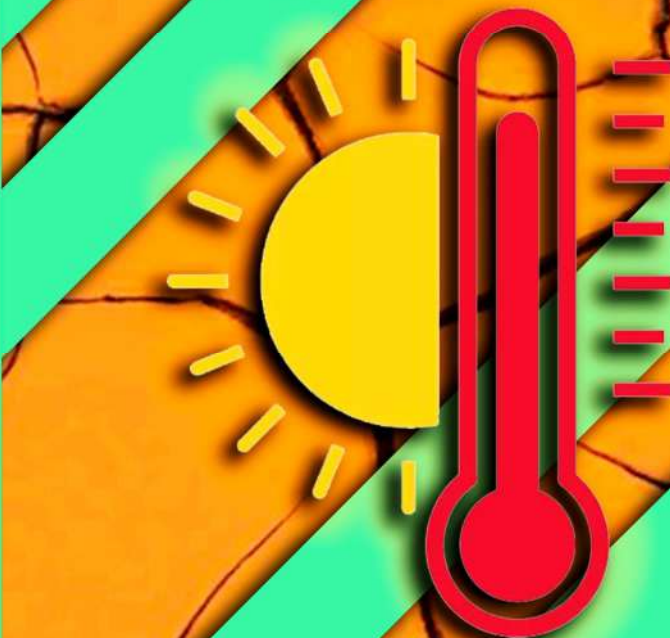


Памятка по предупреждению ЧС – засуха (сильная жара)

НА ПЛЯЖЕ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ

Если Вы отдыхаете на пляже или просто у реки в жаркую погоду, всегда помните о том, что температура воздуха на солнце может достигать +50 градусов Цельсия и выше. В тоже время температура воды составляет +22 - +26 градуса Цельсия. Таким образом, перепад температур составляет от 25 до 30 градусов.

Если после длительного нахождения на берегу Вы внезапно нырнете в воду, этот перепад температур может привести к спазму дыхания или, к остановке сердца. Поэтому, прежде чем войти в воду, надо смочить водой грудь, спину, голову. Особенно должны помнить об этом люди пожилого возраста



Для снижения негативного воздействия засухи создаются запасы воды в домах и у водных бассейнов, проводится их защита от пожаров, осуществляется контроль за экономным расходованием воды, население инструктируется по рациональным способам создания запасов воды и мерам ее защиты от воздействия жары, определяются дополнительные источники воды в чрезвычайных условиях

Как действовать во время засухи (при сильной жаре)

- ✓ При сильной жаре следует избегать воздействия повышенной температуры
- ✓ Носите светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором
- ✓ Находясь под прямым воздействием солнечных лучей, закрывать как можно больше поверхности кожи

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 (обезвоживанию)
- ✓ Проконсультируйтесь со своим врачом

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. Умейте сами и обучите членов своей семьи правильно действовать при тепловом поражении