

Памятка населению о мерах предосторожности в жаркое время года

Какие существуют меры предосторожности, если температура зашкаливает за 30°C?

Дома:

- Откройте все окна настежь, занавесьте их, чтобы солнце не попадало в квартиру.
- Или навесьте на окна влажную марлю и периодически сбрызгивайте её водой из пульверизатора.
- До работы лучше принять прохладный душ и насухо растереть тело, чтобы не переохладиться и не простудиться.
- На ночь, перед сном, принять комфортный прохладный душ.

На работе:

- После улицы не включайте сразу на полную мощность кондиционер, разница с уличной температурой не должна превышать 10°C.
- Самая благоприятная температура 20-22°C.
- Не садитесь под прямой поток воздуха из кондиционера. Сухой холодный воздух может сильно навредить, чревато пневмонией, радикулитом.

Отдых у воды:

- В жару лучше не бросаться сразу в холодную воду – быстрое сужение сосудов не на пользу.
- Купаться можно только в тех местах, где разрешено.
- В 80% случаев люди тонут в неустановленных для купания местах.

Тепловой удар:

- В жару лучше вообще не находиться на солнце, особенно детям и тем, кто в группе риска.
- Безопаснее отдыхать в тени, и даже там голова должна быть покрыта шапочкой из натуральной ткани.
- Если увидите, что человеку стало плохо, побледнел, теряет сознание – надо срочно перенести его в тень, уложить в горизонтальное положение, ноги повыше, давать пить. Немедленно вызвать «скорую медицинскую помощь».