



Рекомендации спасателей по безопасности при жаре

Жара – это состояние атмосферы, характеризующееся длительным периодом горячего и сильно нагретого солнечными лучами воздуха. В метеорологии жарой обычно считают повышение температуры воздуха до +35°C и выше, либо аномальное превышение

климатической нормы для конкретного региона на 10°C и более.

Опасность заключается в тепловом перегревании человека, т.е. угрозе повышения температуры его тела выше 37,1° С или теплонарушении – приближении температуры тела к 38,8° С. Тепловое критическое состояние 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.

Рекомендации для населения при жаре:

- В период с 12-00 до 16-00 старайтесь не находиться под прямыми солнечными лучами. Носите головные уборы, используйте зонты, выбирайте лёгкую одежду из натуральных материалов и обязательно наносите солнцезащитный крем.
- Пейте больше жидкости – вода, зелёный чай, квас отлично подойдут, а вот от алкоголя в жару стоит отказаться.
- Постарайтесь сократить поездки на автомобиле. Если это невозможно — соблюдайте предельную осторожность за рулем и ни в коем случае не оставляйте детей в машине.
- Если планируете отдых у воды – купайтесь только в специально оборудованных местах. На таких пляжах дежурят спасатели. Самостоятельное купание в неизвестных или запрещённых местах может привести к трагическим последствиям.
- Дети всегда должны быть под присмотром взрослых! Даже в мелкой воде ребенок может потерять равновесие и оказаться в опасности всего за несколько секунд. Наручники, жилеты и спасательные круги – полезные помощники, но они не заменят чуткое родительское внимание.
- Плавайте разумно и не заплывайте за буйки! Буйки – это граница безопасности. За ними могут быть резкие перепады глубин, сильные течения, водный транспорт и другие скрытые опасности. Даже хорошему пловцу внезапная усталость или изменение погоды могут не оставить времени для возвращения.

- Шашлыки и костры – только в специально предназначенных местах. Убедитесь, что мангал расположен безопасно, и не оставляйте огонь без присмотра.
- Собираетесь в лес? Проверьте наличие действующих ограничений на посещение лесов в вашем районе через [интерактивную карту МЧС](#).