

**МБУ «ЦГОЧС городского округа Балашиха» предупреждает
ВНИМАНИЕ! ЖАРА!**

Рекомендации для населения в условиях аномальной жары:



- Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома. Днем закрывайте окна и ставни (если есть), особенно если окна выходят на солнечную сторону. Открывайте окна и ставни на ночь (если это безопасно), когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении. Если ваше жилище оборудовано кондиционером, закрывайте окна и двери. Некоторое облегчение могут принести электрические вентиляторы, но когда температура воздуха выше 35°C, вентилятор может не спасти от тепловых заболеваний.

- Старайтесь не находиться на жаре. Переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь. Если это невозможно, поддерживайте в доме прохладную температуру, проводите по 2–3 часа в день в прохладных помещениях (например, в общественных зданиях, оборудованных кондиционерами). Старайтесь не выходить на улицу в самое жаркое время суток.

- Избегайте интенсивной физической нагрузки.
- Старайтесь находиться в тени.
- Не оставляйте детей и животных в припаркованных транспортных средствах.

- Не допускайте перегрева тела, пейте достаточно жидкости.

- Принимайте прохладный душ или ванну. Можно также делать холодные компрессы или обертывания, использовать мокрые холодные полотенца, обтирать тело прохладной водой, делать прохладные ванночки для ног и т.д.

- Носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей. Выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку и солнцезащитные очки.

- Соблюдайте питьевой режим, избегая сладких и алкогольных напитков.

- Будьте внимательны! При первом проявлении симптомов теплового или солнечного удара (сильная головная боль, рвота, отдышка, учащенный пульс, потемнение в глазах) незамедлительно обращайтесь к врачу.

Если Вы стали очевидцем происшествия или сами попали в аналогичную ситуацию, срочно обращайтесь за помощью в единую дежурно-диспетчерскую службу по круглосуточным телефонам: 8(495)525-61-12, 8(495)524-41-12 или 8-915-059-06-03.

теплого удара ← **Симптомы** → солнечного удара



Симптомы теплового удара:

- Расстройство сознания
- Расширение зрачков
- Носовые кровотечения
- Рвота, жажда
- Одышка
- Учащенный пульс
- Повышение температуры (более 39,6)
- Мышечные боли
- Сухая, горячая кожа

Симптомы солнечного удара:

- Сильные головные боли
- Потемнение в глазах
- Головокружение
- Тошнота
- Покраснение лица

Внимание
Если рядом с вами человек потерял сознание, не дожидаясь врача ему можно сделать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца

Первая помощь

-  Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение
-  Уложить на спину, голову приподнять
-  Снять одежду, ослабить пояс
-  Тело обернуть холодной водой (обернуть влажной простыней)
-  К голове и лбу приложить холодные компрессы
-  Напоить холодной водой