

**РГКУ ДПО  
«Учебно – методический центр экологической  
безопасности  
и защиты населения»**



**ПАМЯТКА  
«Действия населения во время жары»**



**Йошкар-Ола  
2018**

## **Действия населения при засухе и сильной жаре**

**Засуха** - продолжительный и значительный недостаток осадков, чаще при повышенной температуре и пониженной влажности воздуха.

**Сильная жара** – характеризуется превышением средне плюсовой температуры окружающего воздуха на 10 и более градусов в течение нескольких дней.

### **Засуха и сильная жара могут привести:**

- к увеличению опасности возникновения массовых, лесных и торфяных пожаров, инфекционных болезней среди населения, массовых заболеваний среди животных, гибели растений и т.п.;
- к перегреву организма человека.

### **Различают три стадии теплового поражения человека:**

- тепловое перегревание - когда жара и ее проявление угрожает повышению температуры тела выше 37,1°C;
- тепловое нарушение - когда температура тела, приближается к 38,8°C, 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.

В зависимости от возникшей ситуации необходимо уметь действовать:

## Наступила засуха

**(в теплое время года, в течение длительного периода не выпадают дожди).**

### **Необходимо:**

1. Создать запасы воды:

- в домах (используя ванны, любые эмалированные емкости большой вместимости);
- на садовых участках (наполнив водой все имеющиеся емкости, поместив их в тени, а лучше заглубив в землю).



2. Экономно расходовать воду.

3. Определить наличие вблизи домов и садовых участков озер, болот, ручьев, как дополнительных источников воды.

4. Домашних животных содержать в помещениях (сарай, хлев), создать в них 2-3-х дневный запас воды.

5. Не разводить открытый огонь вблизи жилых домов, хозяйственных построек и на садовых участках.

6. Внимательно прослушивать информацию местных органов исполнительной власти об обстановке и выполнять рекомендуемые действия в этих условиях.

## Наступила сильная жара

**(в течение нескольких суток температура воздуха превышает среднюю плюсовую на 10°C и более).**

### **Необходимо:**

1. Носить воздухопроницаемую одежду и головной убор из дышащих натуральных тканей светлых цветов (в синтетике можно свариться моментально).



2. Закрывать как можно большую поверхность кожи (типичная ошибка

- надевать в жару самые короткие и открытые наряды). Солнечные лучи сильно нагревают тело и могут вызвать ожог. Недаром в восточных странах люди с головы до ног укутывают себя слоями ткани.

3. Не стоит надевать облегающую и тесную одежду - это мешает кровообращению, а при высокой температуре сердечно-сосудистая система и так работает с дополнительной нагрузкой.

4. При выполнении работ следует начинать их с небольшой скоростью и постепенно увеличивать до достижения нормального ритма. Необходимо регулярно отдыхать хотя бы по несколько минут, чтобы восстановить физическую и умственную энергию.



4. Периодически употреблять воду для возмещения потери жидкости, выделяемой потом, принимая ее небольшими дозами (80-100мл), подолгу задерживая во рту.

5. Алкогольные напитки не употреблять, они вызывают обезвоживание организма.

6. Без крайней необходимости не пользоваться личным автотранспортом и не применять бензоагрегаты на садовых участках.

### Жажда

**Человек на 2/3 состоит из воды. При водопотере 3-5 % от массы тела жажда становится полным хозяином психики.**

**10-процентная потеря воды вызывает глубокие необратимые изменения в организме и человека.**

Защищаясь от жары, важно помнить, главное - не сколько выпить воды, а сколько сохранить ее в организме.

Например, в тени водопотери уменьшаются в 1,5 раза.

При недостатке воды в экстремальных ситуациях можно пользоваться для утоления жажды водой из реки, ручья, озера, но предварительно необходимо обеззараживать ее (одним из способов):

- прокипятить (после 3-х минут кипячения микробы начинают погибать, после 10 минут кипячения воду можно считать чистой от микроорганизмов);
- бросить в воду несколько кристалликов марганцовки, чтобы она окрасилась в слабо-розовый цвет и пить через 10-15 минут;
- размешать две чайные ложки 5% спиртового раствора йода на ведро, добавить две-три щепотки соли (для быстрого оседания мути), пить через 20 минут.

Самый надежный способ обеззараживания - кипячение, но воду из болота или озера перед кипячением необходимо процедить через несколько слоев марли или бинта.

### **Появились признаки теплового поражения**

**(общая усталость, головная боль, нарушение сознания, покраснение или побледнение лица, ненормальный пульс).**

1. Медленно выпить много воды (слегка подсоленную).
2. Охладить тело (погружение рук и ног в холодную воду способствует снижению температуры тела).
3. Отдохнуть в тени.



### **Солнечный удар -**

**- результат действия прямых солнечных лучей на голову (общая разбитость, головная боль, тошнота, рвота, потливость, сердцебиение).**

**В тяжелых случаях нарушается дыхание, наступает помутнение сознания, вплоть до развития комы и остановки дыхания.**

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ - это устранение перегревания, для чего:**

- поместить больного в тень или прохладное помещение;
- раздеть, обернуть влажной холодной простыней, напоить холодной водой.

В случае остановки дыхания провести искусственное дыхание "рот в рот".

В тяжелых случаях необходима госпитализация в реанимационное отделение.



**По природе близок к солнечному:**

**Тепловой удар - результат общего перегревания.**



Он может произойти и в холодное время года, и в теплом помещении - при условии высокой температуры воздуха в нем в сочетании с большой влажностью и плохой вентиляцией, и необходимости работать

в специальной, иногда тяжелой и громоздкой одежде.

**Легкий случай теплового удара**

**(тошнота, общее недомогание, головная боль, покраснение кожи, состояние некоторой оглушенности. У детей добавочно - рвота, понос).**

Первая помощь:

- обеспечить доступ свежего воздуха;
- освободить больного от теплой или тугой одежды;
- обложить больного холодными компрессами (влажная простыня, полотенце).

### **Тяжелый случай случай теплового удара**

**(потеря сознания или начинаются судороги).**

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:**

- срочно вызвать неотложную помощь;
- дать пострадавшему сердечно-сосудистые средства (коргликон, кордиамин), что иногда нормализует состояние.



### **Солнечные ожоги**

**(результат длительного пребывания на солнце без одежды).**

**Различают ожоги:**

**I степени - повреждение клеток рогового слоя кожи (покраснение обожженных участков кожи), их отек, жгучие боли.**



**II степени - полное повреждение рогового слоя кожи (резкое покраснение обожженной кожи, пузырьки), резкая боль.**

**Первая помощь:**

- пострадавшего обтереть, облить холодной водой;
- напоить прохладной водой, чаем, молоком;
- при первой степени ожога смазать кожу борным вазелином, кефиром, одеколоном, спиртом 70%;
- при II степени ожога - только спирт 70%, одеколон;
- пострадавших с обширными поражениями после введения обезболивающих средств госпитализировать для лечения.

**В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМО ВЫЗВАТЬ НЕОТЛОЖНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ!**

№ п/п	Наименование учреждения	телефон
1	Единая дежурно-диспетчерская служба	112
2	Полиция	02
3	Станция скорой медицинской помощи	03
4	Аварийная газовая служба	04