

**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<sup>0</sup>С 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.



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

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

7. 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 тужой 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      |