

# Правила безопасного поведения в жару

Жаркая погода опасна для человека тепловым перегреванием и может привести к обезвоживанию организма, развитию солнечного и теплового удара, обострению сердечно-сосудистых заболеваний.

Старайтесь как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами. Если это неизбежно, то защищайте голову шляпами и зонтиками.

Помните, что с 12.00 до 16.00 солнце наиболее активно. В это время желательно защищать все участки тела от попадания солнечных лучей — используйте закрытую одежду и солнцезащитные кремы.

Не употребляйте алкоголь – в жару его действие на организм многократно усиливается, плюс организм становится более чувствительным к высокой температуре.

Старайтесь употреблять как можно больше жидкости.

Не покупайте продукты с рук – при высокой температуре бактерии размножаются очень быстро, что может привести к тяжёлым отравлениям при неправильном хранении продуктов.

Не используйте декоративную косметику вообще или сведите её использование к минимуму: наша кожа в жару усиленно дышит и потеет, тем самым снижая температуру нашего тела. Закупорка пор может привести к перегреву.

Не занимайтесь активным спортом при температуре выше 25°C.

Помните, что особому риску в жаркую погоду подвергаются дети и пожилые люди.

Старайтесь сохранять эмоциональное спокойствие, т.к. любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового или солнечного удара.

Следует по возможности ограничить длительные поездки на автомобиле, если такой возможности нет, будьте максимально внимательными на дороге, т.к. во время жары может ухудшиться самочувствие, произойти рассеивание внимания и снижение реакции.

Отдыхая в жаркие дни у водоёма также соблюдайте правила безопасности.

Более подробную информацию, рекомендации, тестирование вы можете найти на сайте [mchs.gov.by](http://mchs.gov.by), а также в бесплатном мобильном приложении «МЧС Беларуси: помощь рядом».

И пусть Вам пригодятся советы спасателей, а не их помощь!

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ



## ВАЖНО!

Пейте больше жидкости – 1,5 – 3 л в день (минеральную воду, морсы, соки, зеленый чай, воду с лимоном)

## РЕКОМЕНДАЦИИ



надевайте головной убор, одежду из натуральных тканей, открытую обувь



откажитесь от спиртных напитков и меньше курите



употребляйте в пищу овощи, фрукты



держитесь в тени, периодически заходите в помещения с кондиционером



уменьшите физическую нагрузку

## Что делать, если рядом с вами человек потерял сознание



вызвать скорую помощь (по телефону 103)



тело обернуть холодной водой или обернуть влажной простыней



перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение



приложить холодный компресс к голове



снять одежду, ослабить пояс



напоить пострадавшего холодной водой



МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



## ЖАРА

### ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- — солнечный, тепловой удар;
- — обезвоживание организма

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

#### НА УЛИЦЕ

- — не выходи на улицу без необходимости с 11 до 17 часов дня;
- — держись в тени, периодически заходи в помещения с кондиционерами;
- — возьми с собой негазированную питьевую воду;
- — надевай свободную одежду из натуральных тканей, открытую и свободную обувь, головной убор

#### В ПОМЕЩЕНИИ

- — при наличии кондиционера не охлаждай воздух ниже 18-20 градусов (чтобы избежать простудных заболеваний);
- — при отсутствии кондиционера охлаждай воздух, используя емкость с водой, которая ставится перед вентилятором

#### ВАЖНО ЗНАТЬ

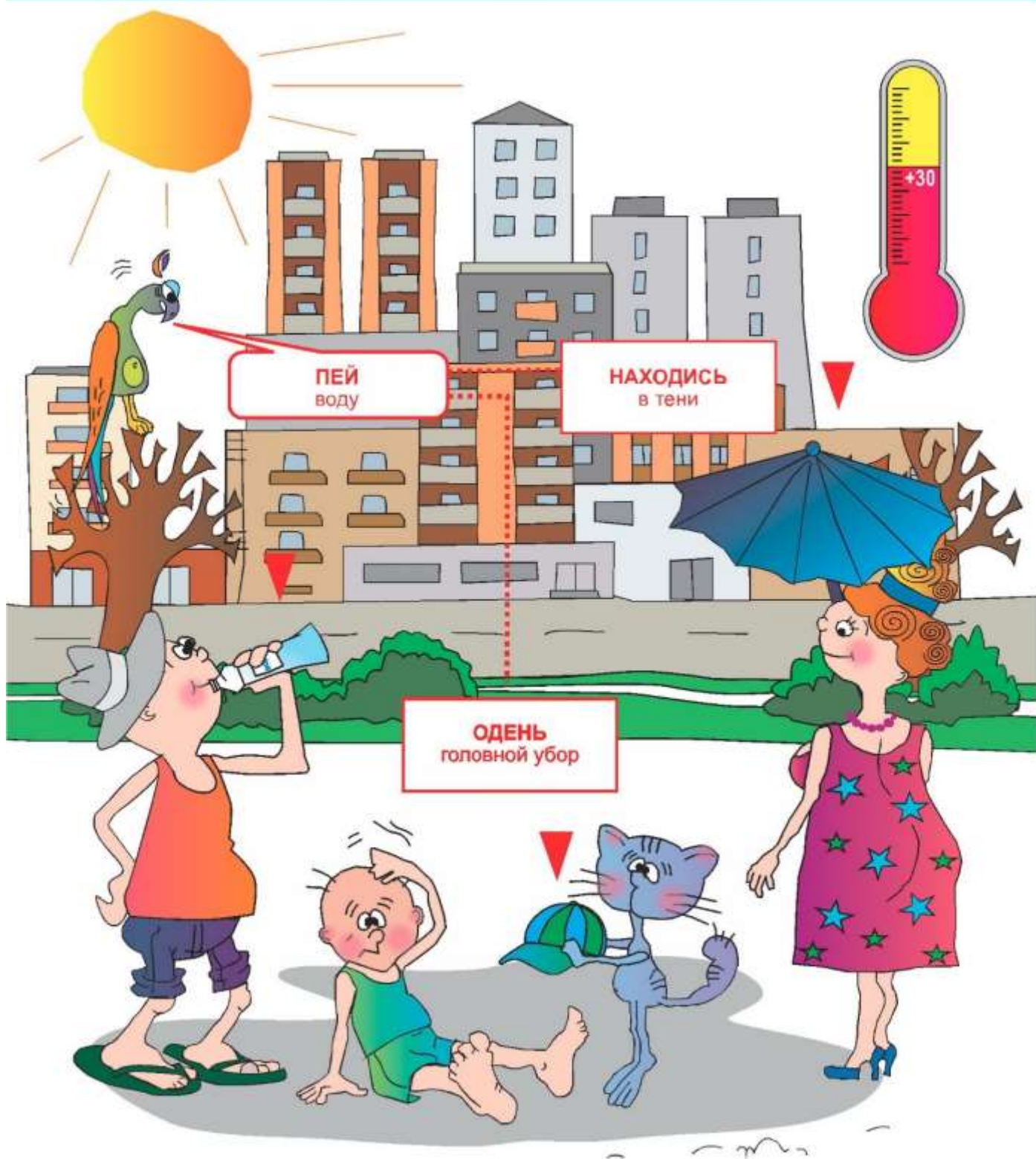
- — для защиты организма от обезвоживания пей больше жидкости (не меньше 1,5-3 литров)



всегда сохраняй спокойствие!



правила безопасного поведения



всегда сохраняй спокойствие!