

Экстремальная жара – тепловой удар



Симптомы теплового удара:

- высокая температура тела (более 40 °C)
- сухая и горячая кожа
- тяжелое дыхание
- тахикардия – высокий пульс (160-180 ударов в минуту)
- низкое артериальное давление
- головокружение, головная боль, усталость
- тошнота и рвота, судороги, нарушение равновесия и неуверенная походка
- обморок
- отсутствие потоотделения.

Если у человека есть симптомы теплового удара, необходимо снизить температуру его тела и как можно скорее оказать первую помощь.

Что необходимо сделать:

- переместить пострадавшего в прохладное помещение или в тень
- снять лишнюю одежду
- охладить его кожу холодной водой и обмахиванием
- если пострадавший в сознании, дать ему выпить жидкости, не содержащий кофеина и алкоголя.

Тепловой удар очень похож на солнечный, но возникает не в результате прямого воздействия солнечных лучей. Основной рекомендацией при этом является профилактика – нужно носить одежду из ярких натуральных тканей, регулярно пить воду, охлаждаться и т.д.



Тепловой удар является одним из самых серьезных осложнений теплового стресса. Это состояние возникает в условиях высокой температуры и высокой влажности, а также вследствие слишком напряженной работы. Интенсивное действие тепла приводит к внезапному повышению температуры тела до 41 °C и выше в течение короткого времени (10-15 минут).

Экстремальный холод – метели и переохлаж- дение



Сильный снегопад, экстремальный холод и длительное воздействие низких температур могут привести к гипотермии у людей и парализовать жизнь и деятельность населения (перебои с электричеством и водоснабжением, нарушение работы транспорта, наводнения и т.п.).



Общие инструкции

- Запаситесь топливом и продуктами питания.
- Подготовьте радиоприемник с запасными батарейками на случай перебоев с электроснабжением.
- Утеплите дом и, по возможности, оставайтесь дома.
- Не выпускайте детей на улицу без присмотра.
- Надевайте соответствующую одежду и обувь.

Если вы заметили у человека симптомы переохлаждения:

- переместите его в теплое место;
- наденьте на него сухую одежду и заверните в одеяло;
- в первую очередь согрейте центральную часть тела;
- дайте выпить горячий напиток;
- как можно скорее организуйте транспортировку в медицинское учреждение.

Как вести себя во время метели



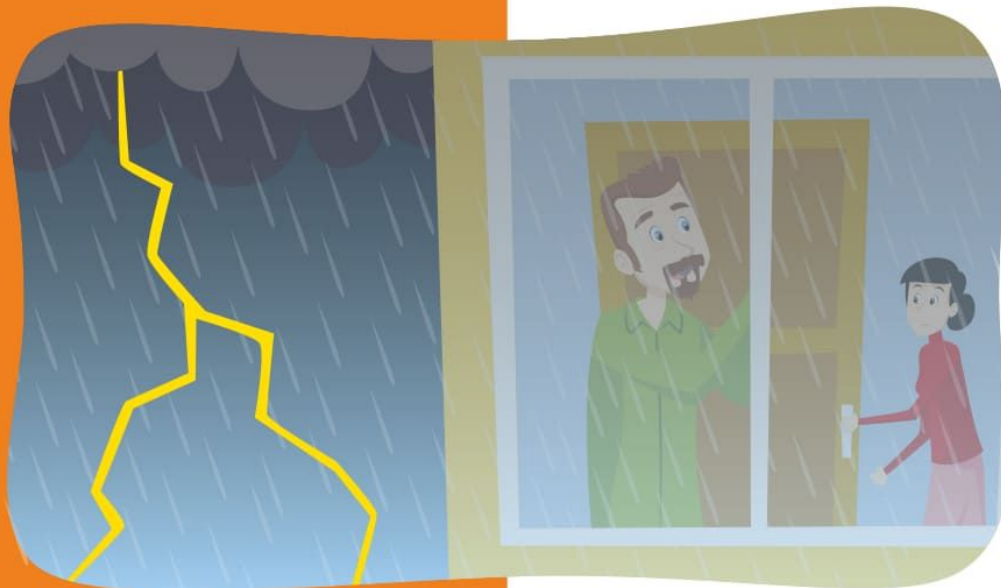
- Включите радиоприемник или телевизор, следите за информацией о погодных условиях и экстренными сообщениями.
- Экономьте топливо и дрова.
- Не выпускайте детей на улицу и не выходите без необходимости сами.

Как вести себя во время метели, если вы находитесь на улице



- Идите в безопасное место, не оставайтесь один на один с метелью.
- Защитите чувствительные части тела (лицо, конечности).
- Старайтесь сохранить одежду сухой.
- Следите за тем, чтобы не появились обморожения.
- Обращайте внимание на появление признаков переохлаждения: озноб, усталости, сонливости, потери памяти, дезориентации и затруднения речи.
- Если вам необходимо ехать на автомобиле, пользуйтесь цепями противоскольжения, путешествуйте в светлое время суток, проинформируйте свою семью / друзей о возможном маршруте.
- Избегайте высоких зданий, деревьев, заборов, телефонных кабелей и линий электропередач.

Бури и грозы



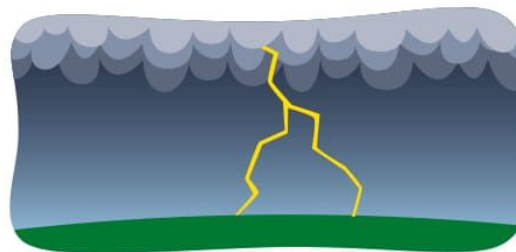
Бури опасны из-за сильных ветров, ливней, гроз и возможного града.

Если во время бури вы находитесь в помещении, необходимо:

- закрепить все предметы, которые могут упасть или улететь и нанести материальный ущерб или травмировать людей;
- закрыть окна, наружные и все межкомнатные двери;
- не касаться кранов на кухне и в ванной, радиаторов отопления и других металлических предметов, так как они являются хорошими проводниками.

Расстояние до бури можно оценить следующим образом:

- определите время между молнией и громом в секундах;
- разделите это время на три – и получите расстояние до бури в километрах.



Это расстояние является очень важным показателем, ведь буря может достичь района, где вы находитесь, очень быстро. Пока этого не произошло, старайтесь принять все необходимые меры. Помните, что все перечисленные выше правила могут только уменьшить риск потенциального ущерба и потерь. Разряды атмосферного электричества опасны и непредсказуемы, абсолютная безопасность не гарантируется.

Гололед



При езде по скользкой дороге будьте особенно осторожны. Следите за информацией о состоянии дорог, используйте зимнее оснащение – колесные цепи противоскольжения. При ходьбе надевайте соответствующую обувь и соблюдайте осторожность, чтобы не получить травм на скользких дорогах, тротуарах и т.п. Убирайте лед и сугробы с дорожек перед вашим домом или офисом. Сбивайте сосульки с крыш и балконов ваших домов.

