

Жара



Опасность такого периода заключается в тепловом перегревании человека, то есть угрозе повышения температуры его тела выше 37,1°C или теплонарушении – приближении температуры тела к 38,8°C.

Симптомами перегревания являются:

покраснение кожи;
сухость слизистых оболочек;
сильная жажда.

Рекомендации в жару

☺ **принимайте больше жидкости.** Не пейте сразу больше одного стакана. Пейте мелкими глотками, не торопясь. Большую часть жидкости употребляйте утром и днем, вечером и на ночь поменьше, предпочтительно несладкую и лучше не газированную столовую минеральную воду, морсы, зеленый чай;

☺ **не употребляйте спиртных напитков**, на жаре всасывание алкоголя в кровь усиливается, то есть пьянеет человек быстрее и сильнее;

☺ **не сидите непосредственно под потоком воздуха вентилятора или кондиционера.** Так как комфортная температура для человеческого сна -18-24 градуса, отрегулируйте их на этот диапазон. При их отсутствии - перед сном устройте сквозняк на 20 минут, но на ночь оставьте открытым только одно окно. Большинство летних простуд начинается из-за сквозняков;

☺ **не принимайте холодный душ**, если это не привычная для вас процедура. Лучше чаще принимайте душ и ополаскивайте лицо, шею, руки не горячей, но и не холодной водой, процедура должна вызывать чувство комфорта;

☺ **носите одежду светлых тонов** и из натуральных тканей. Не выходите на улицу без головного убора (панама, шляпа, кепка). Головной убор должен быть из натуральной ткани, светлого цвета и просторный, чтобы внутри образовалась воздушная подушка, которая предохранит от перегрева;

☺ **не ешьте на ночь тяжелой пищи** (особенно мясо), ее переваривание вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение.



Общие правила при купании



► купаться лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева организма. После длительного пребывания на солнце отойдите в тень, остыньте и только потом входите в воду;

► не ныряйте с разбега, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур воды и воздуха и избежать спазмов кровеносных сосудов;

► если плохо плаваете, держитесь ближе к берегу,

так чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна. Не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах и кругах, надувных игрушках;

► не плавайте натошак и сразу после еды, а также во время грозы;

► перед тем как совершать дальние заплывы, научитесь отдыхать на воде, лежа на спине или прижав колени и локти к груди и животу (поплавком);

► во время плавания, как только почувствуете усталость или озноб, немедленно разворачиваетесь и плывите назад к берегу. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись.

Если судорогой свело ногу:

► переднюю мышцу бедра – распрямите ногу и оттяните носок от себя;

► заднюю поверхность бедра или икроножную мышцу – выпрямив ногу, оттяните носок на себя;

► если судороги сильные, нога не распрямляется, попробуйте распрямить ее руками и для этого сделайте глубокий вдох, погрузитесь на секунду с головой под воду, крепко ухватите рукой большой палец ноги и сильно потяните на себя ступню. Тяните, пока нога не выпрямится полностью;

► растирайте ногу, пока не станет мягче.

При внезапном падении в воду человек может испытать шок и на время перестать контролировать свои действия – поэтому, находясь у воды, будьте всегда готовы оказать помощь людям.

Единый телефон спасения 01, звонки с мобильных телефонов 112

Главное управление МЧС России по Республике Башкортостан