

Рекомендации поведения в жаркую погоду и сильную грозу

При жаре:

Ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки до минимума. При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание - приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные).

При выходе на улицу рекомендуется надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желательно, чтобы ворот одежды был не тугим, на улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панама, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками. Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем, организму летом нужна менее калорийная пища.

В жаркий период времени необходимо отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму, лучше всего его заменить рыбой или морепродуктами. Необходимо предусмотреть снижение количества копченых, жареных, и скоропортящихся продуктов питания. Приёмы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня и перенести их на утро и вечер. Необходимо особо строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, кисломолочных напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков. Необходимо избегать употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков. Для соблюдения питьевого режима необходимо выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки. Вместе с этим важно помнить, что увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы. Для поддержания иммунитета рекомендуется употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением водой гарантированного качества. В течении дня рекомендуется по возможности принять прохладный душ.

Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.

При посещении магазинов и других объектов массового скопления граждан, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается оптимальный температурный режим воздуха.

При сильной грозе:

Уберите хозяйственные вещи со двора и балконов, уберите сухие деревья, которые могут нанести ущерб вашему жилищу. Закройте окна.

Машину поставьте в гараж, при отсутствии гаража машину следует парковать вдали от деревьев, а также слабо укрепленных конструкций.

Находясь на улице, обходите рекламные щиты, шаткие строения и дома с неустойчивой кровлей, не приближайтесь к оборванным проводам ЛЭП на расстояние ближе 8-и метров.

При усилении ветра возникает риск падения деревьев, рекламных щитов и слабо укрепленных конструкций.

Держаться в стороне от энергообъектов и энергоустановок (воздушных линий электропередачи, трансформаторных подстанций, трансформаторных пунктов и пр.).

Если появились признаки приближения грозы, лучше переждать ее в помещении. Не подходить близко к электропроводке, молниеотводу, водостокам с крыш, антенне, не стоять рядом с окном, по возможности выключить телевизор, радио и другие электробытовые приборы.

Очень опасно во время грозы разговаривать по мобильному телефону, даже разряженный, он является магнитом для молний. Лучше всего во время грозы его выключить.

Если гроза застала под открытым небом, например, в лесу, необходимо укрыться на участке с низкой порослью. Нельзя укрываться вблизи высоких деревьев, особенно сосен, дубов, тополей. Лучше находиться на расстоянии 30 метров от отдельного высокого дерева.

Нельзя прятаться в небольших сараях, под одинокими деревьями. Лучше всего сесть на изоляционный материал: бревно, доску, камень, палатку, спальный мешок, веревку, рюкзак и пр.

Во время грозы нельзя находиться на воде и у воды.

Если гроза застигла во время езды на велосипеде или мотоцикле, прекратить движение, покинуть транспортное средство и переждать грозу на расстоянии примерно 30 метров от него.

Если вы едете в автомобиле, оставайтесь в нем, закройте окна, опустите автомобильную антенну и остановитесь.

Человеку, пострадавшему от удара молнии, необходимо немедленно оказать первую медицинскую помощь (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца и т.п.), такой человек особенно нуждается в усиленном притоке воздуха к телу. Вызвать «скорую помощь» и доставить пострадавшего в лечебное учреждение.
