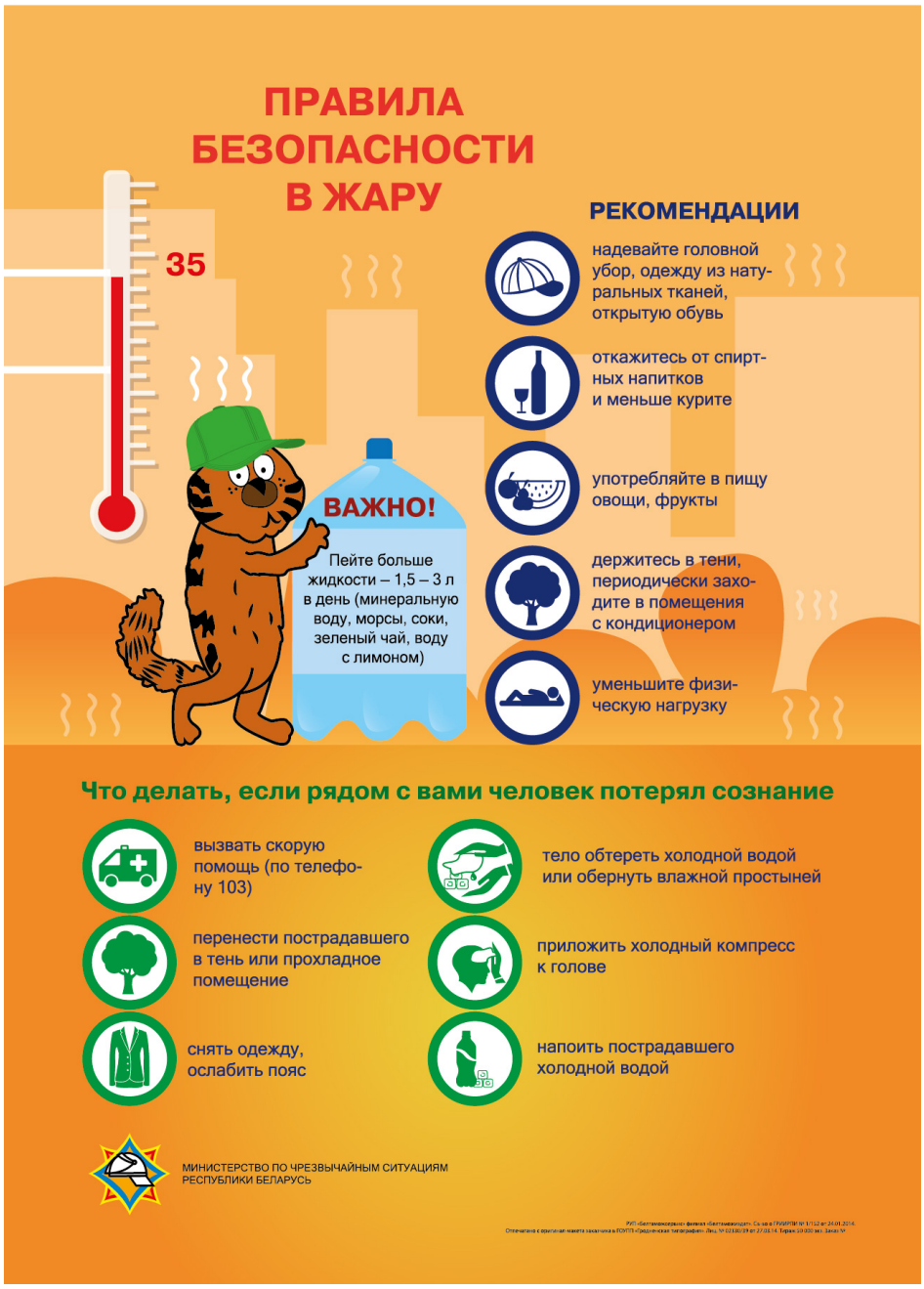
Жаркое лето – будьте осторожны

На этой неделе синоптики прогнозируют, что по всей стране по-прежнему сохранится жаркая погода. Важно понимать, что жара опасна для человека, а желающие найти спасение от нее на речке или водоеме рискуют ничуть не меньше. В этом материале спасатели подготовили для вас интересный гид по безопасному лету.



Солнце

Солнечные лучи дарят нам радость, загар и витамин D, но помните о том, что злоупотребление солнцем и пренебрежение защитой приводит к неприятностям. Наденьте кепку, шляпку и панамку. Проделайте ту же процедуру с детьми, если они у вас есть.

Не лежите долго на солнце. Не надо. Можно перегреться и потом ходить вяло целый день. А можно попасть в реанимацию из-за солнечного или теплового удара. 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 пейте. В смысле, спиртное. Остальное пейте и побольше – организм теряет жидкость в жару, а значит, надо чем-то восполнять. Лучше всего подходит вода, квас, зеленый чай, слабая минералка без газа. А вот смесь красителей, ароматизаторов, кислот из сладкой газировки подойдет только тем, у кого крепкий желудок. После употребления такого питья жажда одолеет еще больше.

Больше всего жара опасна для детей и пожилых людей. Поэтому следите за своими детьми и близкими. Не используйте декоративную косметику вообще или сведите ее 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.

Лес

Чтобы не было как в детском стишке про «ищут пожарные, ищет милиция», перед тем, как отправиться в лес, изучите карту местности. Скажите близким, во сколько планируете вернуться и обязательно возьмите с собой заряженный мобильный телефон. Одевайтесь так, чтобы спрятать открытые части тела. Желательно иметь что-то яркое в одежде, а не надевать камуфляж, вспомнив дедовское партизанское прошлое.

С собой лучше всего еще взять компас. Он поможет вам понять, куда двигаться, если заблудились. Находясь в лесу, старайтесь запоминать места, по которым вы проходите, какие-либо отличительные детали. Не ешьте незнакомые ягоды или грибы.

Если вас несколько, то старайтесь не разбредаться и постоянно держать контакт. Маленьких детей с собой вообще лучше не брать. А уж если взяли – держать в зоне досягаемости вытянутой руки.

Также помните, что снова действуют запреты на посещение лесов. Они введены сразу в 13 районах Гомельщины, 8 районах Минщины, 6 районах Гродненской области, 4 – Могилевской и в Малоритском районе (Брестская область). Проверить, есть ли среди них ваш район, можно в мобильном приложении «Помощь рядом».

Огонь

Если на ваш район не распространяется действие запрета, то это еще не время расслабляться. Разводите костры правильно. Если вы на природе, то используйте для этого специально оборудованные места. Если их нет, то обустройте сами: расчистите пространство на метр вокруг, чтобы там была лишь земля, обложите огонь камнями или кирпичом. Не ставьте палатки, вещи или машину около огня. Чтобы не пришлось затаптывать внезапно вспыхнувшую траву подошвами собственных

ботинок, позаботьтесь о ведре с водой или другом средстве тушения.

Помните, что во время запрета даже просто находиться в лесу не только опасно для сосен и елей, но и финансово ощутимо для вашего кошелька.

Если вы на своем участке, то устанавливайте мангал как минимум в 4 метрах от дома и других построек, костер должен быть не ближе 10 метров. И в этом нет ничего странного – все правила пожарной безопасности написаны кровью, слезами по утраченному имуществу и ожогами разных степеней.

Вода

Если решили искупаться – то проверьте берег и воду, там не должно быть стекла или другого опасного мусора. Густые заросли водорослей тоже не скрасят ваш отдых. Если вы с детьми – следите за ними. Объясните, что нельзя баловаться в воде. И сами не балуйтесь – дети все повторяют за взрослыми, а поэтому очень важен личный пример. В воду заходите медленно. Детей не оставляйте без присмотра даже на минуту. Ведь если ребенок ушел под воду, сценарий «тело ищут водолазы» может стать реальностью.

Не прыгайте с обрывов или мостов. Не купайтесь пьяными! Большинство утонувших находились в алкогольном опьянении перед последним заплывом.

Подводя итог, помните, что самое важно в нештатной ситуации – сохранять спокойствие. Паника только усугубит положение. Знайте правила и делитесь с ними близкими. Хорошего отдыха.

Вместо вывода

К слову, получать оперативные уведомления о неблагоприятных явлениях (например, жаре) и следить за введением запретов на посещение лесов можно на интерактивной карте, созданной МЧС совместно с Белорусским обществом Красного Креста и БелТА, или

в мобильном приложении «Помощь рядом». Помимо предупреждений, пользователям доступны также рекомендации спасателей в тех или иных ситуациях.

Рекомендации спасателей 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 тяжелым 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°С.*
- *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.*