



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

---

### **Рекомендации населению при сильной жаре**

При сильной жаре следует избегать воздействия повышенной температуры. Носите светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором.

Находясь под прямым воздействием солнечных лучей, закрывать как можно больше поверхности кожи. Помните, что обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться.

Передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени. Не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки, это приведет к ухудшению общего состояния организма (обезвоживанию). Посоветуйтесь с врачом, требуется ли вам дополнительное употребление соли во время жары.

Снижению температуры тела способствует погружение рук и ног в холодную воду. При появлении признаков теплового поражения (общая усталость, головная боль, нарушение сознания, покраснение или побледнение лица, ненормальный пульс) следует периодически потреблять воду для возмещения потери жидкости с выделяемым потом, принимая её небольшими дозами (80-100 мл), подолгу задерживая её во рту, охладить тело, немедленно перейти в тень, на ветер или принять душ.

Если вы отдыхаете на пляже или просто у реки в жаркую погоду, всегда помните о том, что температура воздуха на солнце может достигать +50 градусов С и выше. В то же время температура воды составляет +22 С, +26 С. Таким образом перепад температур составляет от 25 до 30 градусов.

Если после длительного нахождения на берегу вы внезапно нырнете в воду, этот перепад температур может привести к спазму дыхания или к остановке сердца. Поэтому, прежде чем войти в воду, надо смочить водой грудь, спину, голову. Особенно должны помнить об этом люди пожилого возраста.

Если вам нужна помощь спасателей и пожарных, звоните по телефонам 101 и 112.

---

