



ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Посуха

Посуха – тривалий період зі значною нестачею опадів, найчастіше при підвищеній температурі та зниженій вологості повітря.

Сильна жара характеризується перевищенням середньої плюсової температури навколишнього повітря на 10 та більше градусів протягом декількох днів.

Небезпеку становить теплове перегрівання людини, тобто загроза підвищення температури її тіла вище 37,1 о С, або порушення теплового обміну - наближення температури тіла людини до 38.8 о С.

Порушення теплового обміну настає під час довгого та сильного перегрівання, яке може призвести до теплового удару та порушенню серцевої діяльності.

Симптоми перегрівання організму:

- почервоніння шкіри,
- сухість слизових оболонок,
- сильна жага,



у подальшому, якщо не застосувати відповідних заходів, у потерпілого можлива втрата свідомості, серцева зупинка та зупинка дихання.

Як підготуватись до посухи (сильної жары)

- Зробіть запас із додаткових ємностей, при необхідності заздалегідь заповніть їх водою. Економно використовуйте воду!
- Підготуйте найкомфортніший для жаркої погоди одяг, побутові електроприлади (вентилятори, кондиціонери).
- Якщо ви знаходитесь у сільській місцевості, підготуйте альтанку, навіс, штори зі щільної матерії.
- Зверніть увагу на стан колодязя (колонки), звідки будете брати воду.
- По можливості придбайте додаткове автономне джерело електро – постачання для забезпечення безперервної роботи електроприладів.
- Навчіться самі та навчіть членів своєї родини правильним діям під час теплового враження.



Як діяти під час посухи (сильної жари)



- Уникайте впливу підвищеної температури.
- Під час перебування на вулиці, одягайтесь у світлий, повітропроникний одяг (бажано з бавовни або льону), носіть капелюх.
- Пам'ятайте, що обгоріла шкіра перестає виділяти піт та не охолоджується.
- Пересувайтеся не поспішаючи,

частіше робить зупинки, намагайтеся весь час знаходитись у затінку.

- У жодному разі не вживайте пиво або інші алкогольні напої – це призведе до загального погіршення стану вашого організму.
- Порадьтеся із лікарем, можливо вам потрібно збільшити вживання солі під час жари.
- При тепловому враженні швидко перейдіть у затінок або вийдіть на повітря, прийміть душ, повільно випийте велику кількість води. Намагайтеся якомога швидше охолодити усе тіло, щоби уникнути теплового удару.
- У випадку запаморочення у когось з оточуючих, застосуйте реанімаційні заходи (зробіть непрямий масаж серця та штучну вентиляцію легенів).



Пам'ятайте, що під час посухи страждають не лише люди, а й тварини теж. Отже, попідкуйтеся про своїх улюбленців: домашніх і свійських тварин а також птицю, зробіть їх життя у цей важкий період комфортним.

Також пам'ятайте, що під час посухи зростає вірогідність пожеж!

Як діяти після посухи (сильної жари)

- Вийдіть на зв'язок із місцевими органами влади для отримання інформації про стихійне лихо та про допомогу, яка надається населенню.
- Приготуйтеся до можливого повторення стихійного лиха.

Джерело інформації – «Стисла енциклопедія щодо дій населення у НС»
під загальною редакцією Воробйова Ю. Л.