



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

---

## **Правила поведения при сильной жаре**

## **Сильная жара**

**ЗАСУХА** – продолжительный и значительный недостаток осадков, чаще при повышенной температуре и пониженной влажности воздуха.

**СИЛЬНАЯ ЖАРА** – характеризуется превышением среднеплюсовой температуры окружающего воздуха на 10 и более градусов в течение нескольких дней.

Опасность заключается в тепловом перегревании человека, т.е. угрозе повышения температуры его тела выше 37,1° С или тепловом нарушении – приближении температуры тела к 38,8° С. Тепловое критическое состояние наступает при длительном и (или) сильном перегревании, способном привести к тепловому удару или нарушению сердечной деятельности. Симптомами перегревания являются: покраснения кожи, сухость слизистых оболочек, сильная жажда. В дальнейшем возможна потеря сознания, остановка сердца и дыхания.

### **Правила поведения при сильной жаре:**

- Одевайтесь правильно: носите светлую воздухопроницаемую одежду из хлопка с головным убором.
- Избегайте физических нагрузок, двигайтесь не спеша, экономьте силы и чаще находитесь в тени.
- Воздержитесь от алкоголя, употребляйте больше жидкости, пейте минеральную воду без газа.
- Будьте бдительны: помните, что во время жары возрастает вероятность пожаров.

### **Как подготовиться к сильной жаре:**

- Запаситесь дополнительными емкостями и при необходимости заранее заполните их водой.
- Подготовьте электробытовые приборы: вентиляторы, кондиционеры.
- Если Вы находитесь в сельской местности, то оборудуйте навесы, беседки, колодцы, а также ставни (плотные шторы) для окон.

### **При тепловом поражении:**

- Немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ.
- Медленно выпейте много воды.

