Как действовать во время засухи

(при сильной жаре)

· Избегайте воздействия повышенной температуры.

· Носите светлую воздухонепроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором. 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.

· Посоветуйтесь с врачом, требуется ли Вам дополнительное употребление соли во время жары.

· При тепловом поражении немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ, медленно выпейте много воды.

· Постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара.

· В случае потери сознания кем-то из окружающих, проведите реанимационные мероприятия (делайте массаж сердца и искусственное дыхание).

· Помните, что во время засухи возрастает вероятность пожаров.