

Рекомендации спасателей во время жары



В жару спасатели рекомендуют 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 из натуральных тканей и солнцезащитные кремы. Пейте больше жидкости, но не спиртное. В жару действие алкоголя усиливается и организм становится более чувствительным к высокой температуре. Пейте охлажденную воду, зеленый чай, квас.

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. Не оставляйте детей в салоне стоящего автомобиля даже на непродолжительное время. В условиях жары – это может привести к обморочному состоянию ребенка.

Если вы планируете отдых возле воды, выбирайте специально разрешенные места, в том числе, где дежурят спасатели ОСВОД. Дно водоема должно быть чистым и неглубоким, без коряг, водорослей и ила. Осмотритесь - нет ли битого стекла, острых камней и других опасных предметов. Наблюдайте за детьми, когда они играют на берегу, не выпускайте их из вида.

Разводить костры и жарить шашлыки в специальных приспособлениях для приготовления пищи (мангал, гриль, тандыр) необходимо в специально отведённых для этого местах. Их список определяют местные органы власти. Если речь идёт о даче или частном доме, то прежде всего надо убедиться, что место для установки мангала и разведения костра безопасное, исключает попадание искр и пламени на горючие элементы зданий, сооружений. Также

позаботьтесь о том, чтобы поблизости не было сухих веток и всего того, что может легко воспламениться. Ну и конечно, мангал или костёр нельзя оставлять без присмотра, в том числе на попечение детей. По окончании процесса горения остатки горящих и тлеющих материалов должны быть потушены до полного прекращения тления. Что касается приготовления шашлыков на балконе – то это категорически запрещено. Исключение составляют только приборы, использование которых по инструкции допускается в помещениях.

Также обратите внимание, что в некоторых районах страны введен запрет на посещение лесов. Изучите информацию в мобильном приложении МЧС Беларуси "Помощь рядом" или на [карте неблагоприятных явлений](#), если планируете посещение лесов и откажитесь от похода, если в вашем районе введен запрет. Более подробную информацию вы можете изучить в разделе ["Будь готов"](#).