



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 й більше градусів протягом декількох днів.

Небезпеку становить теплове перегрівання людини, тобто загроза підвищення температури її тіла вище $37,1^{\circ}\text{C}$, або порушення теплового обміну - наближення температури тіла людини до $38,8^{\circ}\text{C}$.

Порушення теплового обміну настає під час довгого та сильного перегрівання, що 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 й зупинка дихання.

Як підготуватися до посухи (сильної жари)

- 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 чи льону), носіть капелюх.
- Пам'ятайте, що обгоріла шкіра перестає виділяти піт та не охолоджується.
- Пересувайтеся не поспішаючи,

частіше робіть 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 необхідно 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, щоб 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 також. Отже, поіклуйтеся про своїх улюбленців: домашніх і свійських тварин а також птицю, зробіть їх життя у цей 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, що надається населенню.
- Приготуйтеся до можливого повторення стихійного лиха.