



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

ОБЕРЕЖНО – СПЕКА!



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

ОБЕРЕЖНО – СПЕКА!



м. Кропивницький

Температури, які коливаються більше ніж на 10 градусів вище середньої високої температури для регіону і тривають протягом декількох тижнів, визначаються як надзвичайна спека. Високі температури викликають:

теплові судоми – болісні скорочення м'язів найчастіше в області гомілок або м'язів передньої черевної стінки;

теплове перевтомлення – нормальна або підвищена температура тіла, прохолодна, волога, бліда або почервоніла шкіра, головний біль, нудота, запаморочення або слабкість;

тепловий удар – висока температура тіла, іноді досягає 41°C, червона, гаряча суха шкіра, роздратованість, втрата свідомості, прискорене поверхневе дихання.

Отже:

- Перебувайте якомога менше на сонці, особливо в період з 11 до 16 години.
- Обережно із засмагою. Засмага є ознакою того, що шкіра постраждала від ультрафіолетового випромінювання, тож варто захиститись, використовуючи креми з SPF не менше 30. Наносьте сонцезахисні креми за 30 хвилин перед виходом на вулицю.
- Обирайте легкий вільний одяг світлих кольорів, бажано з довгим рукавом. Одягайте сонцезахисні окуляри і капелюх, краще з широкими полями, щоб затінити обличчя, вуха та шию.
- Пийте більше води. Підтримуйте водний баланс: незалежно від того, наскільки ви активні. Не чекайте на відчуття спраги — пийте постійно маленькими порціями.
- Не пийте рідини, що містять кофеїн, алкоголь або велику кількість цукру, адже це фактично призводить до втрати більшої кількості рідини. Крім того, уникайте дуже холодних напоїв, тому, що вони можуть викликати судоми шлунка.
- Майте на увазі: електричні вентилятори мають забезпечити комфорт, але коли температура повітря досягає критичної позначки, вони стають неефективними. Кращий спосіб охолонути — прийняти прохолодний душ.
- Використовуйте кухонну плиту або духову шафу якомога менше. Уникайте гарячої (жирної) їжі: вона створює додаткове теплове навантаження для вашого тіла.
- Уповільніть темп: зменшуйте об'єм фізичних вправ під час спеки. Якщо навантаження у спеку змушує ваше серце битися сильніше і вам не вистачає повітря, припиніть будь-які навантаження для вашого тіла. Перемістіться у прохолодне місце або у тінь і відпочиньте, особливо, якщо ви відчуваєте запаморочення або слабкість.
- Ніколи не залишайте немовлят, дітей або домашніх тварин у припаркованому автомобілі, навіть з відкритими вікнами. Коли залишаєте авто, переконайтесь, що усі вийшли. Не забувайте напувати своїх домашніх тварин: дайте їм багато води, при цьому залишайте воду в тіні.

Температури, які коливаються більше ніж на 10 градусів вище середньої високої температури для регіону і тривають протягом декількох тижнів, визначаються як надзвичайна спека. Високі температури викликають:

теплові судоми – болісні скорочення м'язів найчастіше в області гомілок або м'язів передньої черевної стінки;

теплове перевтомлення – нормальна або підвищена температура тіла, прохолодна, волога, бліда або почервоніла шкіра, головний біль, нудота, запаморочення або слабкість;

тепловий удар – висока температура тіла, іноді досягає 41°C, червона, гаряча суха шкіра, роздратованість, втрата свідомості, прискорене поверхневе дихання.

Отже:

- Перебувайте якомога менше на сонці, особливо в період з 11 до 16 години.
- Обережно із засмагою. Засмага є ознакою того, що шкіра постраждала від ультрафіолетового випромінювання, тож варто захиститись, використовуючи креми з SPF не менше 30. Наносьте сонцезахисні креми за 30 хвилин перед виходом на вулицю.
- Обирайте легкий вільний одяг світлих кольорів, бажано з довгим рукавом. Одягайте сонцезахисні окуляри і капелюх, краще з широкими полями, щоб затінити обличчя, вуха та шию.
- Пийте більше води. Підтримуйте водний баланс: незалежно від того, наскільки ви активні. Не чекайте на відчуття спраги — пийте постійно маленькими порціями.
- Не пийте рідини, що містять кофеїн, алкоголь або велику кількість цукру, адже це фактично призводить до втрати більшої кількості рідини. Крім того, уникайте дуже холодних напоїв, тому, що вони можуть викликати судоми шлунка.
- Майте на увазі: електричні вентилятори мають забезпечити комфорт, але коли температура повітря досягає критичної позначки, вони стають неефективними. Кращий спосіб охолонути — прийняти прохолодний душ.
- Використовуйте кухонну плиту або духову шафу якомога менше. Уникайте гарячої (жирної) їжі: вона створює додаткове теплове навантаження для вашого тіла.
- Уповільніть темп: зменшуйте об'єм фізичних вправ під час спеки. Якщо навантаження у спеку змушує ваше серце битися сильніше і вам не вистачає повітря, припиніть будь-які навантаження для вашого тіла. Перемістіться у прохолодне місце або у тінь і відпочиньте, особливо, якщо ви відчуваєте запаморочення або слабкість.
- Ніколи не залишайте немовлят, дітей або домашніх тварин у припаркованому автомобілі, навіть з відкритими вікнами. Коли залишаєте авто, переконайтесь, що усі вийшли. Не забувайте напувати своїх домашніх тварин: дайте їм багато води, при цьому залишайте воду в тіні.