Репортеры ТВЦ узнали, как безопасно вести себя при жаре



Съемочная группа ТВЦ, с репортером Анастасией Лебедевой, провели съемку видеосюжета на тему «Жара», в Ландшафтном парке Южного Бутово.

На первый взгляд, кажется, что от жары спасения нет, а от холода можно хотя бы укутаться и погреться, а на самом деле все обстоит совсем иначе. На все вопросы безопасного поведения во время жары рассказал телезрителям программы «Доброе утро», заместитель начальника 3 регионального отдела Управления по ЮЗАО ГУ МЧС России по городу Москве, Алексей Ларионов.

**«Правда ли, что с жарой справиться сложнее, чем с холодом? Почему? И что из них опаснее»**, - задала свои первые вопросы Анастасия Лебедева.

Наибольший вред влечет за собой нахождение в экстремальном холоде, чем на жаре. Смерть от экстремального холода наступает в 17 раз чаще, чем от жары.

На коже человека в разы больше рецепторов, реагирующих на холод, чем рецепторов, реагирующих на жару или тепло, поэтому организм реагирует на воздействие холода гораздо сильнее, чем на воздействие тепла, а значит замерзает человек быстрее, чем согревается.

**«Какую одежду лучше надевать в жару?»**

Одежда должна быть легкая и из натуральных волокон и светлых тонов, которые отражают солнечный свет. Обувь на каблуках лучше снимите. Наденьте простые сандалии на босу ногу. Маленьким детям лучше снимать памперсы, ведь в них ребенок может перегреться.

И в обязательном порядке необходимо защищать голову от солнечных лучей легкими головными уборами.

**«Имеет ли значение еда в жару? Каких блюд лучше избегать и почему? А какие продукты, наоборот, помогают справиться с жарой?»**

В жаркую погоду питание играет важную роль. Например, е рекомендуется есть мед и сало, потому что такие продукты согревают изнутри. Помогают адаптироваться к жаре и даже охлаждают организм продукты с вяжущим вкусом, такие как хурма или бананы.

Воздержитесь от покупки в уличных ларьках любых пирожков, ведь в жару резко возрастает опасность кишечных инфекций.

**«Какие напитки лучше пить в жару, а от каких следует отказаться? Почему? Можно ли пить ледяную воду?»**

Жидкость, это самое важное в жаркую погоду. Из-за усиленного потоотделения нарушается водный баланс, поэтому, взрослому человеку, необходимо выпивать не менее 3,5 литров жидкости в день. Откажитесь от сладких газированных напитков, они не утоляют, а только усиливают жажду. Вот выпить горячий зеленый чай - полезно в жару, ведь он регулирует теплообмен, или отдать предпочтение морсам, сокам и минеральной воде.

**«Как избежать солнечного удара? Как оказать первую помощь пострадавшему, пока дожидаемся скорой?»**

В жаркую и душную погоду нужно всегда ходить в головном уборе, важно чтобы голова была защищена от солнечных лучей. Также не рекомендуется спать на солнце и совершать длительные прогулки без отдыха в тени.

Если вы увидели человека, которому из-за жары стало плохо, немедленно вызывайте бригаду скорой помощи по номеру 03, 103 или 101. До приезда скорой помощи постарайтесь оказать первую помощь. Пострадавшего необходимо перенести в тень или в прохладное помещение, уложить на спину, подложив что-нибудь под голову. Облегчит состояние человека пострадавшего от жары, если вы расстегнете его одежду, и можно даже облить пострадавшего водой.

В экстренных случаях, если человек уже потерял сознание, или у него отсутствует дыхание и не прощупывается пульс, не дожидаясь бригады скорой помощи, приступайте к проведению искусственного дыхания и закрытому массажу сердца.

