

## Как вести себя во время метели

Включите радиоприемник или телевизор, следите за информацией о погодных условиях и экстренными сообщениями.

Экономьте топливо и дрова.

Не выпускайте детей на улицу и не выходите без необходимости сами.



## Как вести себя во время метели, если вы находитесь на улице

Идите в безопасное место, не оставайтесь один на один с метелью.

Защитите чувствительные части тела (лицо, конечности).

Старайтесь сохранить одежду сухой.

Следите за тем, чтобы не появились обморожения.

Обращайте внимание на появление признаков переохлаждения: озноба, усталости, сонливости, потери памяти, дезориентации и затруднения речи.

Если вам необходимо ехать на автомобиле, пользуйтесь цепями противоскольжения, путешествуйте в светлое время суток, проинформируйте свою семью / друзей о возможном маршруте.

Избегайте высоких зданий, деревьев, заборов, телефонных кабелей и линий электропередач.

## Соблюдайте следующие правила



### Общие инструкции

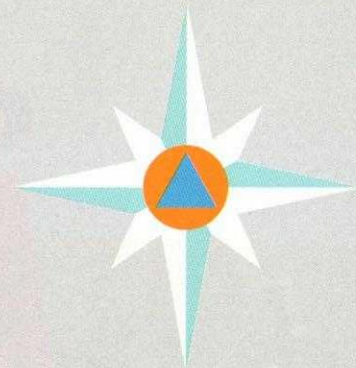
- \* Запаситесь топливом и продуктами питания.
- \* Подготовьте радиоприемник с запасными батарейками на случай перебоев с электроснабжением.
- \* Утеплите дом и, по возможности, оставайтесь дома.
- \* Не выпускайте детей на улицу без присмотра.
- \* Надевайте соответствующую одежду и обувь.

### если вы заметили у человека симптомы переохлаждения:

- \* переместите его в теплое место;
- \* наденьте на него сухую одежду и заверните в одеяло;
- \* в первую очередь согрейте центральную часть тела;
- \* дайте выпить горячий напиток;
- \* как можно скорее организуйте транспортировку в медицинское учреждение.

## Как вести себя в чрезвычайных ситуациях

Руководство для семьи



Экстремальные погодные условия



## Симптомы теплового удара:



- \* высокая температура тела (более 40 °C)
- \* сухая и горячая кожа
- \* тяжелое дыхание
- \* тахикардия – высокий пульс (160-180 ударов в минуту)
- \* низкое артериальное давление
- \* головокружение, головная боль, усталость
- \* тошнота и рвота, судороги, нарушение равновесия и неуверенная походка
- \* обморок
- \* отсутствие потоотделения.

Если у человека есть симптомы теплового удара, необходимо снизить температуру его тела и как можно скорее оказать первую помощь.

### Что необходимо сделать:

- \* переместить пострадавшего в прохладное помещение или в тень
- \* снять лишнюю одежду
- \* охладить его кожу холодной водой и обмахиванием
- \* если пострадавший в сознании, дать ему выпить жидкости, не содержащий кофеина и алкоголя.

**Тепловой удар очень похож на солнечный, но возникает не в результате прямого воздействия солнечных лучей. основной рекомендацией при этом является профилактика – нужно носить одежду из ярких натуральных тканей, регулярно пить воду, охлаждаться и т.д.**

## Экстремальная жара – тепловой удар



Тепловой удар является одним из самых серьезных осложнений теплового стресса. Это состояние возникает в условиях высокой температуры и высокой влажности, а также вследствие слишком напряженной работы. Интенсивное действие тепла приводит к внезапному повышению температуры тела до 41 °C и выше в течение короткого времени (10-15 минут).

## Экстремальный холод – метели и переохлаждение



Сильный снегопад, экстремальный холод и длительное воздействие низких температур могут привести к гипотермии у людей и парализовать жизнь и деятельность населения (перебои с электричеством и водоснабжением, нарушение работы транспорта, наводнения и т.п.).