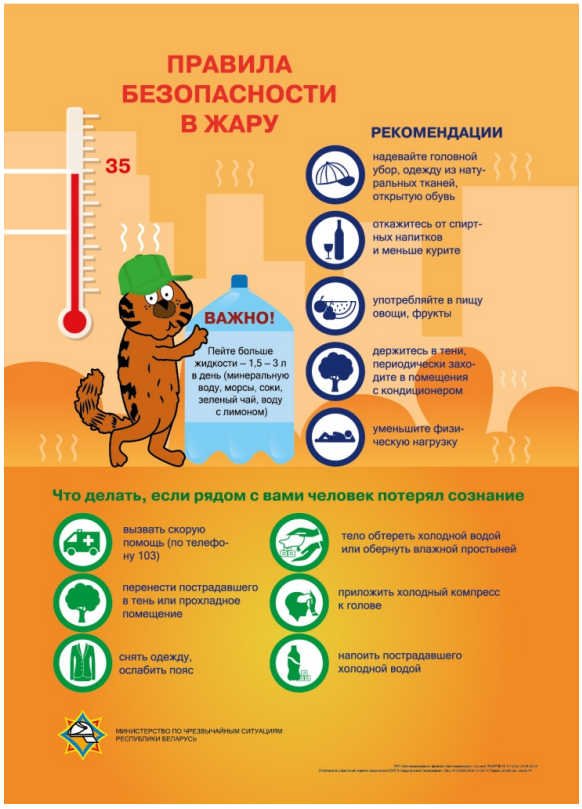
Лето - жаркая пора... Важно понимать, что жара опасна для человека, а желающие найти спасение от нее на речке или водоеме рискуют ничуть не меньше. Спасатели подготовили для вас интересный гид по безопасному лету.



Солнце

Помните о том, что злоупотребление солнцем и пренебрежение защитой приводит к неприятностям. Наденьте кепку, шляпку и панамку.
Не лежите долго на солнце. Можно перегреться и потом ходить вяло целый день. А можно попасть в реанимацию из-за солнечного или теплового удара. Помните, что с 12.00 до 16.00 солнце наиболее активно. Используйте закрытую одежду и солнцезащитные кремы.
Не пейте спиртное. Остальное пейте и побольше – организм теряет жидкость в жару, а значит, надо чем-то восполнять. Лучше всего подходит вода, квас, зеленый чай, слабая минералка без газа. А вот смесь красителей, ароматизаторов, кислот из сладкой газировки подойдет только тем, у кого крепкий желудок. После употребления такого питья жажда одолеет еще больше.
Не занимайтесь активным спортом при температуре выше 25°С.
По возможности ограничьте 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.

Вода

Решили искупаться – проверьте берег и воду, там не должно быть стекла или другого опасного мусора. Густые заросли водорослей тоже не скрасят ваш отдых. Если вы с детьми – следите за ними. Объясните, что нельзя баловаться в воде. В воду заходите медленно. Детей не оставляйте без присмотра даже на минуту. Ведь если ребенок ушел под воду, сценарий «тело ищут водолазы» может стать реальностью.
Не прыгайте с обрывов или мостов. Не купайтесь пьяными! Большинство утонувших перед своим последним заплывом находились в алкогольном опьянении…
Самое важно в нештатной ситуации – сохранять спокойствие. Паника только усугубит положение. Знайте правила и делитесь с ними близкими. Хорошего отдыха!

Вместо вывода

Получать оперативные уведомления о неблагоприятных явлениях (например, жаре) и следить за введением запретов на посещение лесов можно на интерактивной карте ,

созданной МЧС совместно с Белорусским обществом Красного Креста и БелТА, или в мобильном приложении «Помощь рядом»
. Помимо предупреждений, пользователям доступны также рекомендации спасателей в тех или иных ситуациях.