

## **Штормовое предупреждение: рекомендации спасателей**

Чтобы не стать жертвой непогоды, достаточно усвоить ряд несложных правил поведения. Если ненастье застало вас врасплох, действовать нужно в зависимости от ситуации.

### **Рекомендации для населения при сильном ветре:**

Заранее уберите хозяйственные вещи со двора и балконов в дом (подвал), обрежьте сухие деревья, которые могут нанести ущерб вашему жилищу.

Машину поставьте в гараж, при отсутствии гаража машину следует парковать вдали от деревьев, а также слабо укрепленных конструкций.

Находясь на улице, обходите шаткие строения и дома с неустойчивой кровлей.

Избегайте деревьев и разнообразных сооружений повышенного риска (мостов, эстакад, трубопроводов, линий электропередач, потенциально опасных промышленных объектов).

### **Рекомендации для населения при сильном дожде:**

При получении информации о выпадении обильных осадков воздержитесь от поездок по городу, по возможности оставайтесь в квартире или на работе. Включите средства проводного и радиовещания.

Если сильный дождь застал Вас на улице, не спускайтесь в подземные переходы и другие заглубленные помещения. Постарайтесь укрыться в зданиях, расположенных выше возможного уровня подтопления.

Если здание (помещение), в котором вы находитесь, подтапливает, постарайтесь покинуть его и перейти на ближайшую возвышенность.

Если покинуть здание не представляется возможным, то поднимитесь на вышерасположенные этажи, выключите электричество и газ, плотно закройте окна, двери и сообщите о своем местонахождении в дежурную службу МЧС по тел. **101** и **112**.

### **Для водителей:**

Заранее перепаркуйте автомобили из низинных мест.

Не оставляйте автомобили на стоянках в местах, где часто происходят подтопления.

Если сильный дождь застал вас в личном транспорте, не пытайтесь преодолеть подтопленные участки. Медленно перестройтесь в крайний правый ряд (на обочину) и, не прибегая к экстремному торможению, прекратите движение. Включите аварийные огни и переждите ливень. В случае стремительного прибывания воды, покиньте транспортное средство и пройдите на возвышенный участок местности или в ближайшее здание.

### **Рекомендации для населения при граде:**

По возможности не выходите из дома, находясь в помещении, держитесь как можно дальше от окон. Не пользуйтесь электроприборами, т.к. град обычно сопровождается грозовой деятельностью.

Находясь на улице, постарайтесь выбрать укрытие. Если это невозможно, защитите голову от ударов градин (прикройте голову руками, сумкой, одеждой).

Не пытайтесь найти укрытие под деревьями, т.к. велик риск не только попадания в них молний, но и того, что крупные градины и сильный ветер могут сломать ветви деревьев, что может нанести Вам дополнительные повреждения.

Если Вы перемещаетесь на автомобиле, то прекратите движение. Находясь в автомобиле, держитесь дальше от стекол. Желательно развернуться к ним спиной (лицом к центру салона) и прикрыть глаза руками или одеждой. Если с вами оказались маленькие дети, то их необходимо закрыть своим телом, прикрыв им глаза либо одеждой, либо рукой. Если позволяют габариты салона – лучше всего лечь на пол.

Ни в коем случае не покидайте во время града автомобиль. Помните, что средняя продолжительность града составляет примерно 6 минут, очень редко он продолжается дольше 15 минут.

#### Рекомендации для населения *при жаре*:

Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах.

Старайтесь как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами. Если это неизбежно, то защищайте голову шляпами и зонтиками.

Помните, что с 12.00 до 16.00 солнце наиболее активно. В это время желательно защищать все участки тела от попадания солнечных лучей – используйте закрытую одежду и солнцезащитные кремы.

Не употребляйте алкоголь – в жару его действие на организм многократно усиливается, плюс организм становится более чувствительным к высокой температуре.

Старайтесь употреблять как можно больше жидкости (охлажденная вода, минеральная вода).

Не покупайте продукты с рук – при высокой температуре бактерии размножаются очень быстро, что может привести к тяжелым отравлениям при неправильном хранении продуктов.

Не используйте декоративную косметику вообще или сведите её использование к минимуму: наша кожа в жару усиленно дышит и потеет, тем самым снижая температуру нашего тела. Закупорка пор может привести к перегреву организм.

Не занимайтесь активным спортом при температуре выше 25°C.

Старайтесь сохранять эмоциональное спокойствие, т.к. любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового или солнечного удара.

Следует по возможности ограничить 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.

Не оставляйте детей в салоне стоящего автомобиля даже на непродолжительное время. В условиях жары это может привести к обморочному состоянию ребенка.

### Рекомендации для населения *при грозе*:

#### Если вы в доме:

По возможности не выходите из дома, закройте окна и дымоходы во избежание сквозняка, не рекомендуется во время грозы также топить печку;

Во время грозы следует держаться подальше от электропроводки, антенн; отключите радио и телевизор, избегайте использования телефона и электроприборов.

#### Если вы на открытой местности:

Помните, что молния бьет в самую высокую точку на своем пути. Большое дерево, одинокий человек в поле и есть эта высокая точка, поэтому:

Не прячьтесь под высокие деревья (особенно одинокие);

При отсутствии укрытия следует лечь на землю или присесть в сухую яму, траншею, пригнув голову;

При пребывании во время грозы в лесу следует укрыться среди низкорослой растительности;

Если укрывается группа лиц, то лучше присесть на корточки, не соприкасаясь с другими людьми;

Во время грозы нельзя купаться в водоемах;

Во время грозы не следует бегать;

Если вы едете на велосипеде или мотоцикле – прекратите движение, покиньте их и переждите грозу на расстоянии примерно 30 метров от них;

Во время грозы следует находиться на удалении от линий электропередач, т.к. электричество притягивает молнию;

Если вы находитесь на возвышенности, спуститесь вниз;

Если во время грозы вы находитесь в лодке, гребите к берегу;

Если вы во время грозы едете в автомобиле, остановитесь и закройте окна, оставайтесь в автомобиле.

#### Если ударила молния:

Прежде всего, потерпевшего необходимо раздеть, облить голову холодной водой и, по возможности, обернуть тело мокрым холодным покрывалом;

Если человек еще не пришел в себя, необходимо сделать искусственное дыхание «рот в рот» и как можно быстрее вызвать медицинскую помощь.