

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ

РЕКОМЕНДАЦИИ



надевать головной убор, одежду из натуральных тканей, открытую обувь



откажитесь от спиртных напитков и меньше курите



употребляйте в пищу овощи, фрукты



держитесь в тени периодически заходите в помещения с кондиционером



уменьшите физическую активность

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЯДОМ С ВАМИ ЧЕЛОВЕК ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ



вызвать скорую помощь (по телефону 103)



перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение



снять одежду ослабить пояс



тело обернуть холодной водой или обернуть влажной простыней



приложить холодный компресс к голове



напоить пострадавшего холодной водой

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ жидкости 1,5 - 3 л в день (минеральную воду, морсы, соки, зеленый чай, воду с лимоном)



Как пережить жару

Определенные правила – как одеваться, питаться и вести себя – помогут вам при высоких температурах воздуха летом

В условиях жаркой погоды нередко случается ухудшение общего состояния организма. Это может произойти, если: носить темную воздухопроницаемую одежду; находиться на солнцепёке без головного убора; мало употреблять обычной воды или, наоборот, вместо неё

употреблять горячительные напитки; заниматься спортом и другими подвижными играми на открытом воздухе под палящим солнцем; употреблять тяжёлую пищу (мясо, сало, мучные изделия) в больших количествах.

Поэтому: одевайтесь правильно: носите светлую воздухопроницаемую одежду из хлопка с головным убором; избегайте физических нагрузок, двигайтесь не спеша, экономьте силы и

чаще находите в тени; воздержитесь от алкоголя, употребляйте больше жидкости, пейте минеральную воду без газа; употребляйте лёгкую быстро усваиваемую пищу небольшими порциями: овощи, фрукты, кисломолочные продукты.

Помните, что во время жары возрастает вероятность возникновения пожаров! Соблюдайте правила пожарной безопасности!

МЧС, город Арамил



Искусственный дождь

Профилактическое мероприятие по пожарной безопасности провели в детском оздоровительном лагере «Спутник» арамилские огнеборцы

Сотрудники пожарной охраны познакомили ребят с пожарной безопасностью, рассказали и показали пожарно-технический и аварийно-спасательный инструмент, который используют при пожаре для его тушения.

Не оставили без внимания и вопросы пожарной безопасности и безопасного поведения на воде во время купания.



Напоследок пожарные 113 пожарно-спасательной части устроили для ребят небольшой импровизированный дождик,

под который постарались попасть все отдыхающие, чтобы по-

лучить максимальный заряд бодрости и хорошего настроения.

Информация и фото: 113 ПСЧ города Арамил

Чтобы не было беды

Сотрудники 113 пожарно-спасательной части проводят разъяснительные беседы с гражданами на акватории Арамилского водохранилища

Огнеборцы предупреждают граждан о том, что, находясь вблизи открытых водосточников, следует обязательно соблюдать правила

безопасного поведения на воде, иначе может случиться беда.

Несмотря на все предупреждения и памятки по безопасности на воде, несчастные случаи всё-таки происходят. Поэтому стоит быть предельно внимательным и помнить о том, что купаться следует только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах, прыгать в

воду в незнакомых местах, особенно с обрывов и вышек, категорически нельзя. Обязательно приглядывайте за маленькими детьми, которые всегда стараются быть поближе к воде, чтобы поиграть с ней.

Помните, Ваша безопасность и безопасность Ваших близких зависит от Вас!

МЕРЫ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ЧАСТНОМ СЕКТОРЕ И НА САДОВЫХ УЧАСТКАХ



ЗАПРЕЩЕНО:

- ! ЕСЛИ ВВЕДЕН ОСОБЫЙ ПРОТИВОПОЖАРНЫЙ РЕЖИМ
- На участке разводить костры, сжигать мусор, тару, отходы.

НЕЛЬЗЯ:

- Выжигать сухую траву, складировать на участках отходы и мусор.
- Бросать непотушенные спички, окурки.
- Оставлять во дворах баллоны с газом, а также емкости с легковоспламеняющимися горючими жидкостями.
- Загромождать проезды улиц, ведущих к частным домам и садовым участкам, так как это препятствует проезду пожарных автомобилей.

НЕОБХОДИМО:

- Обустроить противопожарные разрывы путем выкоса травы и вспашки земли между постройками, дачными участками и вокруг садоводческого товарищества.
- Напоминать детям об опасности игр со спичками и о последствиях, к которым может привести такая игра.

