**SOS. Жара!**

Жара – состояние атмосферы в данной области, характеризующееся горячим, нагретым солнечными лучами воздухом. В метеорологии, жара – это длительное повышение температуры. Негативно влияет на работоспособность здоровых людей, делает дневную работу малоэффективной.

Во время летних периодов повышенной температуры может привести к обезвоживанию организма, развитию солнечного и теплового удара, обострению сердечно-сосудистых заболеваний. Важно вовремя оказать помощь человеку, получившему солнечный удар.
 Для этого необходимо:

-перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение, уложить на спину, приподнять голову.

-расстегнуть ворот, ремень, снять обувь, тело обтереть холодной водой, к голове и лбу приложить холодные компрессы.
 Старайтесь как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами. Защищайте голову шляпами и зонтиками. Употребляйте много жидкости, сладкие газированные напитки, но не алкоголя (в жару его действие на организм многократно усиливается, плюс организм становится более чувствительным к высокой температуре). Не покупайте продукты с рук (высокая температура - лучшая среда для размножения бактерий, что может привести к тяжелым отравлениям).

В летние жаркие дни людей манят водоемы.

В связи с этим, напоминаем правила поведения на водоемах:

- купайтесь исключительно в специально оборудованных местах;

- купайтесь утром или вечером, температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, в более холодной, находиться опасно;

- запрещается купаться в состоянии алкогольного опьянения;

- опасно заплывать далеко, так как можно не рассчитать свои силы и утонуть;

- ни в коем случае не купайтесь, а тем более не ныряйте в незнакомых местах;

- если Вас захватило течением, надо плыть вниз по течению, постепенно под небольшим углом, приближаясь к берегу;

- если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывайте;

- в водоемах с большим количеством водорослей плывите у самой поверхности воды, не задевая растения, не делая резких движений. Если все же руки или ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку, принять положение «поплавка» и осторожно освободиться от растений;

- не подплывать к близко проходящим судам, лодкам и катерам.

Особое внимание уделите безопасности детей. Главной причиной гибели детей на водоемах являются взрослые, которые оставляют их без присмотра. Дети могут оступиться и упасть, захлебнуться водой. Поэтому ни в коем случае не оставляйте маленьких детей у воды без присмотра даже на несколько минут, так как даже они могут стать роковыми. Малыши всегда должны быть в поле зрения родителей, а возле водоема – на расстоянии вытянутой руки, чтобы в любой момент успеть придти на помощь.

 Изможденная жарой земля, сухостой – благодатная почва для разгула огня. Достаточно просто обронить не затушенную спичку, окурок и загорится все кругом, а если еще и ветреная погода, то жди беды: мгновенно могут сгореть и дома и надворные постройки. Поэтому воздержитесь от сжигания мусора, разведения костров. Не выбрасывайте горящие окурки, спички, не оставляйте на земле стеклянные бутылки.

**Ограничение на посещение лесов** - нельзя проезжать по лесным дорогам на личном автомобиле, за исключением случаев, когда вы едет к своему участку или к месту отдыха. Категорически запрещено разводить костры. При нарушении правил посещения леса наступает административная ответственность, штраф до 12 базовых величин. Если лесному фонду будет причинен ущерб, то штраф может достигать 30 базовых величин. При нанесении ущерба в крупном размере законодательством предусмотрена и уголовная ответственность. Безопасного Вам лета!