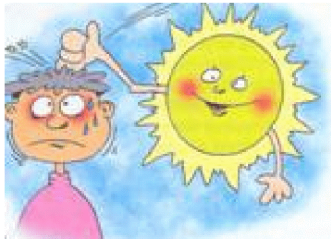


Как перетерпеть жару?

Солнце – это не только гарант жизни на Земле, но и источник повышенной опасности для человека. И разговаривать с ним панибратски, как сделал когда-то Владимир Маяковский, пригласив Солнце попить с ним чайку на даче, не следует.

Что такое «*сильная жара*»? Ведь относимся мы к теплу и холоду по-разному: одна и та же температура воздуха кому-то покажется страшным зноем, а кому-то приятным теплом... Так вот: *сильная жара* – значит температура окружающего воздуха на 10 и более градусов выше, чем средняя температура в это время года для этой местности. А *засуха* начинается, когда при сильной жаре и пониженной влажности воздуха долгое время нет дождей.

Чем опасны эти природные явления? Какие неприятности может принести засуха (и сильная жара) полям, садам и огородам, вы прекрасно знаете. А человеку? Для него главная опасность при



этом природном явлении – в перегревании, угрозе повышения температуры тела выше нормы (37,0°C). Перегреться можно, перележав на пляже или просто перегуляв под жарким солнцем без головного убора и в неподходящей одежде. При сильном или длительном перегревании возможны тепловой удар и нарушение работы сердца. Каковы симптомы перегревания? Покраснение кожи (ожоги), сухость во рту, сильная жажда, возможно даже

потеря сознания и остановка дыхания и сердца. **Как же уберечься от этих неприятностей?** Нельзя долго находиться на солнце, старайтесь спрятаться в тень. Во время сильной жары нужно носить

светлую одежду. Головной убор – обязателен! Пейте больше воды: выделяемый кожей пот приводит к ее охлаждению. Употребляйте чуть больше соли: когда потеешь, соль выводится из организма, а это вредно.

Что же делать, если у кого-то все же случился тепловой удар? Сразу же уложите его в тени, на месте, продуваемом ветром; заставьте мелкими глотками выпить много воды, протрите тело влажной тканью. Иногда понадобятся даже искусственное дыхание и массаж сердца (см. «*Как оказать первую помощь*»).