**Засуха**

**Засуха** – продолжительный и значительный недостаток осадков, чаще при повышенной температуре и пониженной влажности воздуха. Сильная жара характеризуется повышением средне плюсовой температуры окружающего воздуха на 10 и более градусов в течении нескольких дней. Опасность заключается в тепловом перегревании человека, т.е. угрозе повышения температуры его тела выше 37,1 градусов или нарушении теплового обмена – приближении температуры тела к 38,8 градусов. Нарушение теплового обмена наступает при длительном и (или) сильном перегревании способном привести к тепловому удару или нарушению сердечной деятельности. Симптомами перегревания являются покраснение кожи, сухость слизистых оболочек, сильная жажда. В дальнейшем возможна потеря сознания, остановка сердца и дыхания.

**Как подготовиться к засухе (сильной жаре)**

Запаситесь дополнительными емкостями и при необходимости заранее заполните их водой. Приготовьте приемлемую для условий жары одежду, электробытовые приборы (вентиляторы, кондиционеры). Если Вы находитесь в сельской местности, оборудуйте навесы, беседки, колодцы, а так же ставни (плотные шторы) для окон. По возможности приобретите автономный источник электроэнергии для обеспечения работы электробытовых приборов. Экономно расходуйте воду. Научитесь сами и обучите членов семьи правильным действиям при тепловом поражении.

**Как действовать во время засухи (при сильной жаре)**

Избегайте воздействия повышенной температуры. Носите, светлую, воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором. Помните, что обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться. Передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени. Не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки, это приведет к ухудшению общего состояния организма. Посоветуйтесь с врачом, требуется ли вам дополнительное употребление соли в время жары. При тепловом поражении немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ, медленно выпейте много воды. Постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара. В случае потери сознания кем-то из окружающих проведите реанимационные мероприятия (делайте непрямой массаж сердца и искусственное дыхание). Помните, что во время засухи возрастает вероятность пожаров.

**Как действовать после засухи (сильной жары)**

Следить за информацией в газетах и по телевидению о возможности повторения стихийного бедствия.