Рэкамендацыі ратавальнікаў падчас спякоты

У спякоту ратавальнікі рэкамендуюць як мага менш знаходзіцца пад прамымі сонечнымі промнямі. Калі гэта непазбежна, то абараняйце галаву панамамі і парасонамі.

Памятайце, што з 12.00 да 16.00 сонца найбольш актыўна. Тым часам пажадана абараняць усе ўчасткі цела ад сонечных прамянёў - выкарыстоўвайце зачыненую адзежу з натуральных тканін і сонцаахоўныя крэмы. Піце больш вадкасці, але не спіртное. У спякоту дзеянне алкаголю ўзмацняецца і арганізм становіцца больш адчувальным да высокай тэмпературы. Піце астуджаную ваду, зялёную гарбату, квас.

Варта па магчымасці абмежаваць працяглыя паездкі на аўтамабілі, калі такой магчымасці няма, будзьце максімальна ўважлівымі на дарозе, таму што падчас спякоты можа пагоршыцца самаадчуванне, адбыцца рассейванне ўвагі і зніжэнне рэакцыі. Не пакідайце дзяцей у салоне аўтамабіля нават на непрацяглы час. Ва ўмовах спякоты гэта можа прывесці да непрытомнага стану дзіцяці.

Калі вы плануеце адпачынак каля вады, выбірайце спецыяльна дазволеныя месцы, у тым ліку, дзе дзяжураць ратавальнікі ТРВОД. Дно вадаёма павінна быць чыстым і неглыбокім, без карчакоў, багавіння і глею. Агледзьцеся - ці няма бітага шкла, вострых камянёў і іншых небяспечных прадметаў. Назірайце за дзецьмі, калі яны гуляюць на беразе, не выпускайце іх з-пад увагі.

Разводзіць вогнішчы і пячы шашлыкі ў адмысловых прыстасаваннях для падрыхтоўкі ежы (мангал, грыль, тандзір) неабходна ў адмыслова адведзеных для гэтага месцах. Іх спіс вызначаюць мясцовыя органы ўлады. Калі гаворка ідзе пра дачы ці прыватныя дамы, то перш-наперш трэба пераканацца, што месца для ўсталёўкі мангала і развядзення вогнішча бяспечнае, выключаецца трапленне іскраў і полымя на гаручыя элементы будынкаў, збудаванняў. Таксама паклапаціцеся аб тым, каб паблізу не было сухіх галінак і ўсяго таго, што можа лёгка ўзгарэцца. Ну і вядома, мангал ці вогнішча нельга пакідаць без нагляду, у тым ліку на апеку дзяцей. Па канчатку працэсу гарэння рэшткі падпаленых і тлеючых матэрыялаў павінны быць патушаны да поўнага спынення тлення. Што да падрыхтоўкі шашлыкоў на балконе - то гэта катэгарычна забаронена. Выключэнне складаюць толькі прыборы, выкарыстанне якіх па інструкцыі дапускаецца ў памяшканнях.

Таксама звярніце ўвагу, што ў некаторых раёнах краіны ўведзена забарона на наведванне лясоў. Вывучыце інфармацыю ў мабільным дадатку МНС Беларусі "Дапамога побач" або на [карце неспрыяльных з’яў](https://mchs.gov.by/operativnaya-informatsiya/karta-neblagopriyatnykh-yavleniy/), калі плануеце наведванне лясоў і адмоўцеся ад паходу, калі ў вашым раёне ўведзена забарона. Больш падрабязную інфармацыю вы можаце вывучыць у раздзеле ["Будзь гатовы"](http://mchs.gov.by/glavnoe/bud-gotov/256347/).