ПАМЯТКА «ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ПЕРИОД АНОМАЛЬНОЙ ЖАРЫ»

Аномальная жара
Врачи предупреждают!

Чтобы избежать последствий жары и максимально сохранить своё здоровье, необходимо тщательно соблюдать следующие правила поведения в период аномальной жары.

1. Без особой надобности не выходить на улицу во время максимальной

солнечной активности с 11 до 17 часов дня. Если всё-таки нужно выйти на улицу, то предпочтительно надеть просторную светлую одежду из натуральных тканей, лёгкий головной убор и, обязательно, взять бутылочку с негазированной минеральной водой. На улице лучше держаться в тени и периодически заходить в магазины или помещения с кондиционерами.

2. Для защиты от обезвоживания организма необходимо больше пить, не менее 1,5-3 литров жидкости в день. В течение самой жаркой части дня жидкость лучше не употреблять. Основной объем жидкости, в разном виде в сумме около 2 литров для среднего роста человека, употребить лучше в наиболее холодное время суток (вечером ночью и утром), чтобы организм смог запасти влагу в тканях. С 8 до 12 часов и с 16 до 20 часов жидкости употреблять небольшими порциями в 1-2 глотка, когда очень захочется, но не чаще, чем раз в полчаса. С 12 до 16 часов жидкости употреблять желательно как можно меньше.

Рекомендуемые напитки: вода с соком лимона, тёплый зелёный чай без сахара, негазированная минеральная вода, компоты и морсы. Необходимо следить, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ, в связи с тем, что происходит снижение иммунитета.

Не рекомендуется употреблять алкоголь, в том числе и пиво, а также различные сладкие газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме.

3. Есть необходимо лёгкую пищу: овощи, фрукты, отварную рыбу и курицу, холодные супы и окрошки. Желательно полностью исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда.
4. В пик жары желательно полностью исключить любые физические нагрузки и свести к минимуму физическую активность.
5. В помещении с кондиционером не рекомендуется снижать температуру воздуха ниже +22+23 градусов Цельсия. Если в квартире или рабочем помещении кондиционер отсутствует, то можно охладить воздух используя ёмкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора тёплого воздуха интенсивно испаряется, охлаждая, таким образом, помещение на 2-3 градуса.
6. Главным источником проникновения горячего воздуха в помещение являются окна. Днём их рекомендуется держать закрытыми и занавешенными шторами светлых оттенков, чтобы прямые солнечные лучи и нагретый воздух не попадали в комнату. Открывать окна лучше всего на ночь, когда температура воздуха снижается.
7. Особое внимание в жару необходимо уделять детям. Детский организм намного чувствительнее к повышенной температуре окружающей среды, чем взрослый. Симптомы перегрева ребёнка – покраснение кожи, повышенная температура тела, вялость, беспричинные капризы, тошнота, частое дыхание с одышкой, судороги или даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребёнка необходимо снять одежду, уложить его в горизонтальное положение, протереть всё тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5-10 минут. Подойдут прохладные негазированные напитки: вода, разведённый чай, слегка кисловатый компот, возможно использование изотонического раствора– слегка подсоленной воды. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь.
8. Взрослым также необходимо знать симптомы теплового и солнечного удара. Это в первую очередь такие признаки, как слабость, вялость, головокружение, сильное потоотделение, жажда, головная боль, тошнота и рвота. В особо тяжёлых случаях возможна потеря сознания. Если человек перегрелся, и у него наблюдаются вышеперечисленные симптомы, необходимо незамедлительно

обращаться к врачу и проводить мероприятия по охлаждению организма. Пострадавшего нужно уложить в прохладном месте, на голову положить холодный компресс или влажное полотенце. Если пострадавший в сознании, дать ему обильное питьё, если нет, то приводить в чувство с помощью нашатырного спирта и ждать приезда бригады скорой помощи.

Из всего перечисленного очевидно, что требования к правилам поведения в период аномальной жары не такие и сложные. Соблюдая их, можно вести нормальный образ жизни и максимально сохранить своё здоровье и здоровье своих детей

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ПРИ АНОМАЛЬНОЙ ЖАРЕ

Поддерживайте прохладную температуру воздуха в помещениях

- Днем закрывайте окна/ставни темными шторами, особенно если окна выходят на солнечную сторону. Открывайте окна на ночь (если это безопасно), когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении.
- Если ваше жилище оборудовано кондиционером, закрывайте окна и двери.
- Некоторое облегчение могут принести электрические вентиляторы, но он может не спасти от тепловых заболеваний, когда температура воздуха выше 35°C.

Старайтесь не находиться на жаре

- Не выходить на улицу в самое жаркое время суток.
- Старайтесь находиться в тени.
- Переходите в самую прохладную комнату в доме/квартире, особенно на ночь.
- Не оставляйте детей и животных в припаркованных транспортных средствах.

Не допускайте перегрева тела, пейте достаточное количество жидкости

- Делайте холодные компрессы, ванночки для ног или обертывания, используйте мокрые холодные полотенца, обтирайте тело прохладной водой.
- Принимайте прохладный душ или ванну.
- Носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей.
- Выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку, солнцезащитные очки.
- Соблюдайте питьевой режим, избегая сладких и алкогольных напитков.

Помогайте окружающим

- Если кто-то из ваших знакомых подвергается риску для здоровья в связи с аномальной жарой, помогите им получить необходимую помощь и рекомендации. Пожилых и больных, одиноко проживающих людей, необходимо навещать не реже 1 раз/сут.
- Если пациент принимает какие-либо лекарства, посоветуйтесь с его лечащим врачом и уточните, как эти лекарства влияют на терморегуляцию и водный баланс организма.

Если у вас есть проблемы со здоровьем

- Храните лекарства при температуре не выше 25°C или в холодильнике (соблюдайте условия хранения, указанные в инструкции или на упаковке);
- Обратитесь за медицинской помощью, если вы страдаете хроническими заболеваниями или принимаете несколько препаратов одновременно.

Если вы или кто-то рядом с вами почувствовал себя плохо

- Обратитесь за помощью, если вы почувствовали головокружение, слабость, тревогу или сильную жажду и головную боль;
- Постарайтесь как можно быстрее переместиться в прохладное место и измерьте температуру тела;
- Выпейте воды или фруктового сока, чтобы восполнить потерю жидкости;
- Немедленно перейдите в прохладное место и отдохните, если почувствовали болезненные мышечные спазмы (чаще всего они возникают в ногах, руках или в области живота, во многих случаях в результате продолжительной физической нагрузки в сильную жару), и выпейте раствор для нормализации минерального обмена, содержащий электролиты. Если спазмы не прекращаются более часа, немедленно обратитесь к врачу за медицинской помощью;
- Обратитесь к своему лечащему врачу, если почувствовали какие-либо необычные симптомы или если такие симптомы не проходят.
- Если вы заметите, что у кого-либо из членов семьи или у тех, за кем вы ухаживаете, кожа стала сухой и горячей, возникло бредовое состояние (делирий), судороги и/или потеря сознания, немедленно вызовите врача или скорую помощь. До прибытия медицинских работников переместите пострадавшего в прохладное место и уложите его в горизонтальное положение, так чтобы ноги были слегка приподняты. Разденьте пострадавшего и начните проводить охлаждающую процедуру: положите компресс на шею, подмышечные и паховые области, обеспечьте приток свежего воздуха, опрыскайте кожу водой комнатной температурой.