

Министерство здравоохранения Рязанской области
ГКМПУЗ «Рязанский областной центр медицинской профилактики»

КАК ПЕРЕЖИТЬ АНОМАЛЬНУЮ ЖАРУ

РЕКОМЕНДАЦИИ НАСЕЛЕНИЮ

О вопросах самочувствия и правилах поведения людей в те дни, когда столбик термометра поднимается до 30° С и выше



В условиях повышения температуры окружающего воздуха до 30° С и более может ухудшаться общее самочувствие, появляться слабость, чувство дурноты, снижение работоспособности, резко возрастает вероятность тепловых ударов. **Особенно подвержены тепловым ударам пожилые люди и маленькие дети.** У пожилых людей старше 70-75 лет, а также у тех, кто имеет сердечно-сосудистые и бронхо-легочные заболевания, существенно повышаются риски обострения заболеваний и развития их осложнений.

Чтобы предотвратить неблагоприятные последствия и снизить риски воздействия на организм высоких температур, специалисты рекомендуют свести к минимуму время нахождения на солнце, сократить объем физических нагрузок, отдать предпочтение одежде из натуральных тканей, ограничить потребление пищи, особенно белковой и жирной, а также соблюдать питьевой режим. Особенно осторожными должны быть люди, страдающие артериальной гипертонией, сердечной и почечной недостаточностью, – им необходимо строго соблюдать предписанное врачом ограничение соли и рекомендации по количеству выпитой в день жидкости.

Чем младше ребенок, тем больше риск перегрева организма, поскольку механизмы терморегуляции у маленького ребенка еще несовершенны. В жаркие дни важно следить за температурой ребенка, не допускать длительного нахождения на солнце, следить за количеством выпитой ребенком воды и не перегружать организм экстремальными нагрузками.





Рекомендации населению по безопасному поведению в условиях сильной жары

1. **Старайтесь поддерживать в доме прохладную среду.** Закройте окна и жалюзи (ставни, шторы). Переместитесь в наиболее прохладную комнату в жилище, особенно на ночь. В более долгосрочном плане оснастите помещение системами охлаждения.

2. Постарайтесь в самое жаркое время – с 12–00 до 16–00 – **не выходить на улицу** и тем более не ходить по открытому солнцу. Лучше спланировать свой день так, чтобы в это время находится либо на работе, либо дома.

3. **Принимайте меры к охлаждению тела и предупреждению обезвоживания организма.** Чаще принимайте душ. Регулярное очищение позволяет коже дышать намного эффективнее. Вода должна быть комнатной температуры, приятной для тела. А попытка охладиться ледяной водой — самый короткий путь к пневмонии, которая развивается из-за резкой смены температур. Альтернативные варианты: обтирания влажным полотенцем или губкой, прохладные ножные ванны.

4. Выходя из дома, **надевайте головной убор с широкими полями и солнцезащитные очки.** Старайтесь избегать одежды из синтетиче-

ских материалов. Подбирайте на жаркую погоду вещи из натурального хлопка и льна без добавок. **В такую жару не надо раздеваться.** Лучше отдать предпочтение свободной одежде, максимально закрывающей руки и ноги, не говоря уже о груди, животе и спине. Не стесняйтесь носить кепки, панамы или шляпы.

5. **Принимайте больше жидкости, но избегайте напитков, содержащих сахар или алкоголь.** Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма. Объем ежедневно употребляемой жидкости по согласованию с лечащим врачом надо увеличить. Рекомендуется пить подсоленную и минеральную щелочную воду, молочно-кислые напитки, (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соки, минерализованные напитки, кислородно-белковые коктейли.

6. Употребляйте легкоусвояемую, богатую витаминами и минеральными веществами пищу, **предпочтительнее – овощи и фрукты.** Среди напитков выделяются **зеленый чай** и в меньшей степени чёрный чай.

7. **Помогайте окружающим.** Если кто-либо из Ваших близких подвержен повышенному риску, помогите ему получить поддержку и совет. Одиноким пожилых и больных людей следует навещать, по крайней мере, раз в день.

8. Если вы постоянно принимаете какое-либо лекарство, убедитесь у лечащего врача, не может ли это повлиять на терморегуляцию и баланс жидкости. Храните принимаемые лекарства при температуре ниже 25°C или в холодильнике (ознакомьтесь с инструкцией по хранению на упаковке). **При ухудшении самочувствия, возникновении симптомов обострения хронического заболевания – необходимо немедленно вызвать скорую помощь** или обратиться поликлинику за медицинским советом; если вы страдаете хроническим заболеванием или принимаете множественные лекарственные препараты, обязательно обратите на это внимание медицинского работника.

9. Если вы замечаете, что у человека сухие горячие кожные покровы, признаки психического возбуждения, судороги, если он **теряет сознание** или у него **отмечаются нарушения сердечной деятельности или дыхания, немедленно обратитесь за медицинской помощью.**