



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Правила безопасного поведения в жару

Жаркая погода опасна для человека тепловым перегревом и может привести к обезвоживанию организма, развитию солнечного или теплового удара, обострению сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы этого избежать и максимально сохранить свое здоровье, необходимо тщательно соблюдать правила безопасного поведения в условиях жаркой погоды.

1. Без особой надобности не выходить на улицу во время максимальной солнечной активности с 11 до 16 часов. Если выйти все же пришлось, то предпочтительно надеть просторную светлую одежду из натуральных тканей, легкий головной убор, взять с собой 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 выпивать не менее 1,5–3 литров жидкости в день. Рекомендуемые напитки: вода с соком лимона, теплый зеленый 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 ОРИ. 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 легкую пищу: овощи, фрукты, отварную рыбу и курицу, холодные супы и окрошки. Желательно полностью исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда. В пик жары по возможности уменьшить любые физические нагрузки и свести к минимуму физическую активность.

4. В помещении с кондиционером не рекомендуется снижать температуру воздуха ниже 22–23 градусов. Если в квартире или рабочем помещении кондиционер отсутствует, воздух можно охладить, используя емкость с водой, поставив ее перед вентилятором. Вода под действием напора теплого воздуха интенсивно испаряется, тем самым охлаждая комнату на 2–3 градуса.

5. Главным источником проникновения горячего воздуха в помещение являются окна. Днем 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.

6. Летом в жаркую погоду **особое внимание необходимо уделять детям**. Организм ребенка намного чувствительнее к повышенной температуре окружающей среды, чем взрослого. К симптомам перегрева относятся покраснение кожи, повышенная температура тела, вялость, беспричинные капризы, тошнота, частое дыхание с одышкой, судороги или даже обморок.

При появлении вышеперечисленных симптомов необходимо срочно прекратить воздействие тепла – перенести ребенка в прохладное место, напоить прохладной водой и смочить кожные покровы, к голове приложить холод, освободить грудь от сдавливающей одежды и обязательно поить каждые 5–10 минут. Подойдут прохладные негазированные напитки: вода, разведенный чай, чуть кисловатый компот, возможно использование изотонического раствора – слегка подсоленной воды. При потере сознания нужно немедленно вызвать скорую, даже если ребенок самостоятельно придет в себя через несколько минут.

Придерживаясь этих простых рекомендаций вы сохраните свое здоровье и здоровье близких в период жаркой летней погоды.

