Правила поведения населения при аномально высоких температурах воздуха

С приходом долгожданных жарких летних дней необходимо помнить об опасности аномально высоких температур. В это время как никогда высоки риски получения солнечного и теплового удара и обезвоживания, переутомления, обострения хронических заболеваний. Вот почему так важно знать и соблюдать правила поведения в жаркую погоду.

- В жаркие дни следует носить легкую, свободную одежду из натуральных тканей (хлопка, льна, шелка) светлых тонов и неприлегающим силуэтом, чтобы обеспечить телу достаточный воздухо- и теплообмен. Следует отказаться от ношения тугих поясов и ремней, которые ухудшают кровообращение. В жару также стоит отказаться от обуви на каблуках, что поможет избежать отечности ног. Ходить в майке на узких бретельках или с голым торсом в такую погоду— абсолютная ошибка. 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. В дни с повышенной температурой воздуха (выше 28ºС) не выходите на улицу без особой необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности (с 11 до 17 часов). Если же такой возможности нет, надо выбирать затененные стороны улицы и обязательно прикрывать голову головным убором или использовать солнцезащитный зонт, а также применять средства специальной солнцезащитной косметики на водной основе, отражающие ультрафиолетовое излучение и не препятствующие дыханию кожи.
- В помещении с кондиционером не устанавливать температуру ниже +23 - +25ºС. При работающем кондиционере постарайтесь расположиться так, чтобы поток воздуха не дул прямо на вас. Если нет возможности подключить кондиционер, используйте вентилятор, установите передним ним ёмкость с водой. Испарении воды позволит снизить температуру в помещении на 2-3 градуса. Завесьте окна темными шторами.
- Для защиты организма от обезвоживания необходимо больше пить – не менее 1,5 – 3 литров в день. Не рекомендуется употреблять алкоголь (в том числе и пиво) и газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме. При обильном потоотделение организм теряет необходимое количество минеральных солей, поэтому питьевую воду можно слегка подсаливать, либо употреблять негазированную минеральную воду. Следует обратить внимание на то, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ.
- В жару необходимо больше пить, чем есть. Жаркая погода обезвоживает организм, что ведет к сгущению крови. Поэтому летом лучше отдавать предпочтение продуктам с большим содержанием жидкостей, и как можно чаще между приемами пищи выпивать стакан-другой любого освежающего и питательного напитка. В жаркую погоду исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда. В меню должна быть легкая пища – овощи, фрукты, отварная или тушеная рыба, курица, холодные супы и окрошки. Летом очень полезны все лиственные зеленые овощи. Они обеспечивают организм не только витаминами, но и минеральными солями, которые теряются при выделении пота. Особенно хороши зелень горчицы, кресс-салат, шпинат, сельдерей, салат, ботва свеклы и других овощей, как в сыром, так и в приготовленном виде. Помните о правилах санитарной гигиены – тщательно мойте овощи и фрукты проточной водой, мясо, рыбу обязательно проваривайте. Внимательно следите за сроком годности приобретенной молочной продукции, на жаре она портится гораздо быстрее.
- Как можно 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. Конечно, и купание в открытых водоемах— неплохой способ охладиться, только не стоит делать это на необорудованных пляжах и в стоячей воде.
- Людям, страдающим сердечно-сосудистыми, онкологическими заболеваниями, болезнями органов дыхания, любыми хроническими заболеваниями, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом по вопросам предупреждения обострений этих заболеваний и их осложнений.
- Здоровые люди тоже должны позаботиться о своем здоровье и соблюдать правила поведения в жаркие дни во избежание тепловых и солнечных ударов, повышения артериального давления и др.
- Особое внимание в жару – детям! Детский организм особо чувствителен к повышенной температуре окружающей среды. Симптомы перегрева ребенка – покраснение кожи, повышенная температура, вялость, тошнота, беспричинные капризы, частое дыхание с одышкой, судороги и даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребенка необходимо снять одежду, уложить в горизонтальное положение, протереть все тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5-10 минут. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь.
- Все перечисленные симптомы наблюдаются и при тепловом или солнечном ударе у взрослых. Поэтому, пострадавшего необходимо уложить в прохладном месте, на голову – холодный компресс. Если он в сознании, дать ему обильное питье, если нет – приводить в чувство с помощью нашатырного спирта и ждать приезда бригады скорой помощи.
- Находясь загородом на дачных участках помните о режиме труда: 30-40 минут поработали, 15-20 – отдохните. Если появились одышка, перебои в работе сердца, слабость, головокружение или, ещё хуже, загрудинные боли, немедленно прекратите любые физические действия. В личной аптечке всегда должны быть сердечные средства. Это препараты для снижения давления, прописанные лечащим врачом, валокордин, валидол и нитроглицерин.

Выполняя эти простые рекомендации, даже в условиях аномальной жары можно сохранить свое здоровье и здоровье своих детей.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

Если в жару человеку стало плохо, помогите ему перебраться в тень. Освободите грудную клетку, расстегнув рубашку, ослабив давления пояса, воротника, ремня….

Обрызгайте лицо и грудь водой. Если он жалуется на загрудинную боль, ощущение сдавленности, камня на груди, дайте под язык таблетку нитроглицерина. Если боль не проходит, нужно принять аспирин. И как можно скорей вызывайте «скорую помощь».