

Для размещения на сайте, в раздел Пресс-служба и ВКонтакте

Как защититься от жары. Рекомендации для населения



Перенести жару - то еще приключение. Больше всех «достается» пожилым людям, младенцам, детям младшего возраста, людям с хроническими заболеваниями и принимающим некоторые лекарства. Самое опасное состояние, причина которого высокая температура - тепловой удар, который нередко заканчивается смертельным исходом. Рассказываем, как защититься от перегрева.

Больше пить

В жаркую погоду жидкости нужно пить больше, чем обычно. А тем, кто обильно потеет, важно восполнять потери электролитов - ионов K, Na, Mg, Cl и некоторых других. Например, съесть несколько свежих, насыщенных влагой фруктов, овощной салат или выпить изотонический напиток. Жажда не всегда первый признак обезвоживания, о дефиците жидкости могут сигнализировать головокружение, усталость, слабость, головная боль. Из опасных признаков - нарушение сознания, дезориентация, бледная, липкая кожа, учащенный, слабый пульс, частое поверхностное дыхание, красная, горячая и сухая кожа (без потоотделения), чрезвычайно высокая температура тела (выше 40°C). В жару лучше пить почаще, небольшими порциями, выбирая напитки комнатной температуры, или слегка прохладные, но не ледяные. Идеальный вариант - простая вода, от сладких напитков, кофеина и алкоголя лучше отказаться.

Избегать открытого солнца

Ультрафиолетовый индекс - показатель, интенсивности ультрафиолетового излучения. Чем он выше, тем опаснее излучение. Узнать о том, какой сегодня ультрафиолетовый индекс можно в мобильном приложении «Погода» или в интернете.

0-2 низкий: защита не требуется, можно безопасно находиться на улице, используя минимальную защиту от солнца.

3-7 от умеренного до высокого: избегать открытого солнца с 11 утра до полудня. Перед выходом на улицу - на открытые участки кожи нанести солнцезащитный крем с SPF-15 или выше, пригодятся головной убор и солнцезащитные очки.

8+ высокий-экстремальный: коже нужна дополнительная защита SPF-15 и выше. Находиться только в тени, в защитной одежде с головным убором и в солнцезащитных очках. А ещё, можно ориентироваться на простое «правило тени», чтобы определить время, когда оставаться на солнце особенно опасно. Посмотрите на свою тень, если её длина меньше вашего роста - ищите тенистое место, излучение опасно.

Выбирать прохладу

Если дома жарко: нужно использовать вентилятор или кондиционер, чтобы обеспечить циркуляцию воздуха в душных помещениях. Когда солнце наиболее активно и воздух в помещении начинает нагреваться, лучше закрыть все двери и окна, шторы и жалюзи, чтобы как можно дольше сохранить прохладу. Когда воздух снаружи остывает до более низкой

температуры, чем внутри (обычно вечером или ночью), можно открыть окна и проветривать естественным образом.

Хорошо помогает охлаждение водой, поддержать ноги в тазу с прохладной водой, обтереться влажным полотенцем, принять прохладный душ или ванну, носить с собой пульверизатор, наполненный холодной водой.

Влажные полотенца и банданы могут иметь охлаждающий эффект при ношении на плечах или голове. В жару лучше не стоять за плитой, а съесть свежие продукты, для приготовления которых не требуется термическая обработка.

Если жара становится невыносимой, надо найти ближайшее помещение с кондиционером, например торговый центр или аптеку. Даже кратковременное пребывание в прохладе облегчит самочувствие.

Не оставлять никого в машине

Летом, воздух в салоне закрытого автомобиля нагревается очень быстро. Известно много случаев, когда младенцы погибали в закрытом автомобиле.

Как распознать тепловой удар, и как помочь пострадавшему - читайте здесь.

Позаботьтесь о близких, позвоните, уточните все ли в порядке, справляются ли они, возможно нужно привезти вентилятор, запас воды.

Помощник врача по общей гигиене

А. А. Косткина