



### **Правила поведения при аномально высоких температурах**

- В жаркие дни носить легкую, свободную одежду из натуральных тканей, обязательно надевать легкие головные уборы и носить с собой бутылочку с водой. В дни с повышенной температурой воздуха (выше 28 С) не выходить на улицу без особой необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности (с 11.00 до 17.00 часов).
- В помещении с кондиционером не устанавливать температуру ниже +23 - +25 С. Если кондиционер в квартире или рабочем помещении отсутствует, можно охладить воздух, используя емкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора теплого воздуха испаряется, охлаждая помещение на 2-3 градуса.
- 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.
- Для защиты организма от обезвоживания необходимо больше пить - не менее 1,5 - 3 литров в день. Причем основной объем (до двух литров жидкости в разном виде) лучше употребить в утренние или вечерние часы, чтобы организм смог запастись влагой. 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. Следует обратить внимание на то, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ.

- Людям, страдающим сердечно - сосудистыми, онкологическими заболеваниями, болезнями органов дыхания, всем у кого есть хронические заболевания, 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.

## ЭТО ВАЖНО!



- Пребывание на солнце безопасно с утра до 10.00 часов, вечером после 17.00 часов.
- Людям с большим количеством родинок пребывание на солнце лучше сократить.
- Никогда не допускайте покраснений и солнечных ожогов на коже. Если это произошло, как минимум два дня проведите в тени.
- Даже молодым и здоровым людям находиться на солнце можно не более полутора-двух часов в день.
- Грудным детям нельзя находиться на солнце.
- Одежда не защищает полностью кожу от солнца: хлопок пропускает 6% солнечных лучей, в мокром виде до 20%.
- Используйте солнцезащитную косметику.
- Не пользуйтесь при загаре декоративной косметикой, дезодорантами и духами - они могут спровоцировать появление пигментных пятен на коже.
- После загара: прохладный душ и мягкий массаж с увлажняющим кремом - всё, что нужно позагоравшей коже.

Выполняя эти простые рекомендации, даже в условиях аномальной жары можно сохранить свое здоровье и здоровье своих детей и в полной мере насладиться долгожданным и таким коротким летом!



## Первая помощь при тепловом ударе

**Тепловой удар** - болезненное состояние, возникающее вследствие общего перегрева организма. Солнечный удар - частный случай теплового удара, возникает под воздействием солнечных лучей и влияет в первую очередь на мозг. От теплового удара страдает весь организм.

**Тепловой удар** возникает, когда основные функции терморегуляции не в состоянии справиться со своими обязанностями и представляет серьёзную угрозу для жизни. Симптомы теплового удара у разных людей могут различаться, в зависимости от их физического состояния и "букета" болезней. К **общим симптомам при тепловом ударе относятся:**

- \* Высокая температура тела (основной симптом), до 40°C заболевание считается средней тяжести, выше 40°C - тяжёлая;
- \* Нарушение психики (затуманенное сознание, нежелание двигаться, депрессия);
- \* Возможны боли в области сердца и головные боли;
- \* Изменение давления (повышение или понижение) и состояния кожных покровов (кожа становится горячей и сухой или, наоборот, прохладной и покрывается испариной);
- \* Тахикардия (учащённое сердцебиение);
- \* Тошнота, головокружение, дыхание - поверхностное учащённое;
- \* Длительное воздействие температурного фактора приводит к оттоку крови от мозга и развитию тяжелой формы поражения (судороги, потеря сознания, кома);
- \* У детей часто возникает носовое кровотечение.

Нарушение баланса между поступлением жидкости в организм и её потерей с потом вызывает обезвоживание - основную причину перегревания организма. К другим факторам способствующим развитию теплового удара относятся приём алкоголя, лекарств (снижающих теплоотдачу), недостаточный приём жидкости, интенсивная мышечная работа в жаркой среде, духота. Пить в жаркую

погоду стоит не всё подряд, например газированные напитки, не способствуют ни утолению жажды, ни борьбе с обезвоживанием.

При нахождении человека под прямыми солнечными лучами, он за 30 минут получает тепла достаточно, чтобы вскипятить 3 литра воды\* - это более половины всей крови взрослого человека. Чтобы хоть немного охладиться организм испаряет воду, в результате кровь сгущается, и прокачать её по сосудам становится для сердца непосильной задачей.

Первая помощь при тепловом ударе должна быть направлена на прекращении теплового воздействия и охлаждении организма:

- \* Помогите больному перейти в затенённое, хорошо проветриваемое помещение;
- \* Снимите мешающую охлаждению организма и затрудняющую дыхание одежду;
- \* Помогите принять горизонтальное положение, если это невозможно усадите больного на стул со спинкой;
- \* Дайте больному валидол (под язык), мятных капель или мятный леденец - это облегчит дыхание и общее состояние;
- \* Удалите зубные протезы, так как возможна рвота;
- \* Дайте выпить пострадавшему подсоленной воды не менее 1 литра, за несколько приёмов;
- \* Охлаждайте тело, смачивая его водой, лучший вариант - завернуться в мокрую простыню, если это невозможно намочите полотенце и оберните им голову наподобие тюрбана, увлажните одежду и открытые участки тела, это позволит вам снизить температуру тела до оптимальной;
- \* При тяжёлых формах заболевания может потребоваться закрытый массаж сердца, искусственное дыхание;
- \* Даже если всё идёт относительно благополучно, не рискуйте, вызовите "скорую помощь". В результате теплового удара, могут развиваться тяжелые осложнения в виде отёка мозга и лёгких. В обязательном порядке вызвать "скорую" следует при наличии хронических заболеваний (может оторваться тромб, произойти инсульт и т.д.).