ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ АНОМАЛЬНОЙ ЖАРЫ

В связи с установившимся высоким температурным режимом атмосферного воздуха администрация напоминает гражданам о правилах поведения в условиях аномальной жары.

В жаркие дни носить легкую, свободную одежду из натуральных тканей свободного кроя, 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 до 17 часов).

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.

Для защиты организма от обезвоживания необходимо больше пить – не менее 1,5 – 3 литров в день. При этом предпочтение стоит отдавать не нектарам или сладкой газировке, а обыкновенной питьевой воде. Когда человек пьёт часто и понемногу, снижается риск сгущения крови и, следовательно, теплового удара. Основной объем (до двух литров жидкости в разном виде) лучше употребить в утренние или вечерние часы, чтобы организм смог запастись влагой. Следует обратить внимание на то, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ. Не рекомендуется употреблять алкогольные напитки (в том числе и пиво) которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме.

По возможности чаще принимайте водные процедуры.

В условиях жары кожа становится важным дополнительным органом дыхания. 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.

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.

Помогайте окружающим

Если кто-то из ваших знакомых подвергается риску для здоровья в связи с аномальной жарой, помогите им получить необходимую помощь и рекомендации. Пожилых и больных одиноко проживающих людей необходимо навещать не реже 1 раза в сутки.

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. Избегайте интенсивной физической нагрузки.

Особое внимание в жару - детям! Детский организм особо чувствителен к повышенной температуре окружающей среды. Не оставляйте ни в коем случае даже ненадолго детей в закрытом транспорте одних, высокая температура может спровоцировать тепловой удар.

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 часов, вечером после 17 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.
- Не покупайте продукты с рук – при высокой температуре бактерии размножаются очень быстро, что может привести к тяжелым отравлениям при неправильном хранении продуктов.
- Сохраняйте эмоциональное спокойствие, т.к. любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового или солнечного удара.
- Не рекомендуется заниматься активным спортом при температуре выше +25°С.

При нахождении на водных объектах рекомендуется:

- воздержаться от купания в необорудованных и запрещенных местах.

В оборудованных для купания местах рекомендуется:

- не купаться и тем более не нырять в незнакомых местах и не заплывать за буйки;
- не уплывать на надувных матрасах далеко от берега;
- не купаться в нетрезвом виде;
- обязательно научить плавать своих детей и не оставлять их без присмотра.

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!