

Аномальная жара и зной уносят жизни людей и могут вызвать обострение имеющихся заболеваний. Последствия воздействия жары на здоровье могут проявиться во всех возрастных группах, но наибольшему риску подвержены пожилые люди, дети и младенцы, лица с хроническими заболеваниями. Соблюдение простых правил поможет уберечь свое здоровье.

В жару рекомендуется уменьшить физические нагрузки и нервно-психическое напряжение. Людям, находящимся на дачном участке, нельзя проводить работы, сильно согнувшись и опустив голову, так как это может спровоцировать резкий подъем артериального давления. Соблюдайте режим труда. Если появились одышка, перебои в работе сердца, слабость, головокружение или боли, немедленно прекратите любые физические действия. А лучше вообще отказаться от работы в зной.

Не стоит выходить на улицу в пик солнцепека (с 11.00 до 16.00). Если этого нельзя избежать, старайтесь находиться в тени. Ищите относительно прохладные места. Одевайтесь легко и свободно, желательна одежда из натуральных тканей и светлых оттенков. Необходимо отказаться от сдавливающих горло воротничков, узких рубашек, тугих ремней. Глаза защищайте темными очками. При выходе на улицу обязательно пользуйтесь легким хлопчатобумажным головным убором и всегда имейте при себе ёмкость с водой для питья.

Проводите по 2-3 часа в день в прохладных помещениях (например, в общественных зданиях, оборудованных кондиционерами).

Не оставляйте детей и животных в припаркованных автомобилях.

Не ищите спасения от жары в слишком прохладной воде. Это может привести к дополнительному спазму сосудов. В течение дня можно обрызгивать себя из пульверизатора чуть теплой водой. Именно такая вода снимает с поверхности кожи слой жира, открывая поры и заставляя кожу дышать.

В особо жаркие дни стоит пересмотреть свой рацион, потреблять меньше мяса и животных жиров, больше растительной и молочной пищи. Не забывайте основной принцип — легкая еда и понемногу. Детям до 1 года не рекомендовано в период жары вводить новый прикорм.

В жаркую погоду человек должен пить, даже не испытывая жажды! Это особенно важно для пожилых людей, у которых восприятие жажды снижено. Добавляйте в питьевую воду немного соли, это облегчит процесс восстановления водного баланса. Избегайте сладких и алкогольных напитков. Алкоголь и жара несовместимы! Алкоголь для своего расщепления требует огромное количество воды даже при обычной температуре воздуха. В жару потеря воды организмом усиливается, поэтому потребление алкогольных напитков не только не устраняет жажду, а наоборот её усиливает.

Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома. Днём закрывайте окна, особенно если они выходят на солнечную сторону. Открывайте окна и двери на ночь, когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении. Ежедневно проводите влажную уборку.

Храните все лекарственные препараты при температуре не выше 25°C или в холодильнике (соблюдайте условия хранения, указанные в инструкции или на упаковке).

Помогайте окружающим. Пожилых и больных одиноко проживающих людей необходимо навещать не реже раза в сутки.

Если кто-то из ваших знакомых подвергается риску для здоровья в связи с аномальной жарой, помогите им получить необходимую помощь и рекомендации.

