



Будьте осторожны!

Министерство здравоохранения Республики Беларусь обеспокоено наблюдающимся ростом числа утоплений: за 7 месяцев 2014 г.-327 (7 месяцев 2013г.-176), из них за июль -129 (июль 2013г- 32), в том числе за последнюю неделю -83, а также количеством пострадавших вследствие теплового удара: в течение 02-03.08.2014г. – 31 человек (Минская область - 10, г. Минск -8, Гомельская область - 6), среди которых дети-7, взрослые – 24.

В связи с изложенным, санитарная служба рекомендует:

- Во время пребывания на открытом воздухе в жаркую погоду:

1. Больше пить. Обычно мы выпиваем около полутора литров жидкости в день. Но в жару объем ежедневно употребляемой жидкости надо увеличить примерно в три раза. При этом речь идет не о нектарах или сладкой газировке — восполнять дефицит воды в организме надо при помощи обыкновенной питьевой воды.

2. Постарайтесь в самое жаркое время — с 12–00 до 16–00 — все-таки не выходить на улицу и тем более не ходить по открытому солнцу. Также не стоит пользоваться наземным общественным транспортом. Лучше спланировать свой день так, чтобы в это время находится либо на работе, либо дома.

3. Как можно чаще принимайте душ. Ведь в условиях смога, который сейчас накрыл некоторые наши города, 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.

4. Больше двигайтесь утром и вечером. Этот совет жарким летом может показаться странным. Но сидячий образ жизни в такую жару приводит к обострению гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний и повышению риска развития тромбоза.

5. Постарайтесь изменить рацион. В настолько жаркую погоду упор

стоит сделать на холодные блюда. И лучше отказаться от жирных молочных продуктов и мяса, но приналечь на рыбу и овощи. О молочных продуктах хотелось бы сказать отдельно — не надо приобретать их в ларьках, или давать им нагреваться на солнце. Эти продукты портятся быстро, и пищевые отравления они вызывают очень тяжелые.

6. Обязательно солите еду. При высокой температуре воздуха человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество натрия.

7. Старайтесь избегать одежды из синтетических материалов. Несмотря на то, что это достаточно трудно сделать, лучше подбирать на жаркую погоду вещи из натурального хлопка и льна без добавок.

8. 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.

9. Не стесняйтесь носить кепки, панамы или шляпы. Ведь тепловой удар происходит в основном, когда нагревается голова.

10. В такую жару без кондиционера, конечно, не обойтись. И, если придется проводить в кондиционируемом помещении много времени, постарайтесь расположиться так, чтобы поток воздуха из него не дул прямо на вас. Обычно в кондиционерах обитает масса бактерий, и их воздействие вместе с холодным воздухом приводят к обострению хронических бронхитов и развитию пневмонии.

- отдыхающим на пляже:



- 1. Выбирать для отдыха на пляже и купания в водоемах только специально предназначенные для данных целей места.** Отдыхая на «диком» пляже Вы рискуете не только своим здоровьем, но и безопасностью.
- 2. Как следует защищайте кожу средствами для загара.** Нужно помнить, что ультрафиолетовые лучи особенно опасны с 10 до 16 часов.
- 3. Если вы в это время и находитесь на пляже, старайтесь укрыться от солнца, пляжными зонтами, или соломенными шляпами.** Так

же следует защищать глаза с помощью солнцезащитных очков.

Не забывайте, что лето – самое благоприятное время для размножения возбудителей, вызывающих кишечные инфекции, поэтому особое внимание необходимо уделить гигиене.



Не употребляйте скоропортящиеся продукты, хранившиеся на солнце, без соблюдения температурного режима, следите за чистотой рук, особенно если вы на отдыхе с детьми. Не стоит мыть, ополаскивать фрукты, овощи в воде водоемов или иных непроверенных источниках – это прямой путь к попаданию болезнетворных возбудителей на данные

продукты питания, которые в последующем Вы будете употреблять без термической обработки. Объясните детям о недопустимости заглатывания воды при купании на водоемах, «облизывании» игрушек, пальцев рук.

И.о. заведующего отделением
Коммунальной гигиены

Воронова О.Э.