

Правила поведения в жаркую погоду

Настала жаркая пора года, которая ударяет в первую очередь по самым уязвимым – пожилым людям и детям. Чтобы избежать последствий жары и максимально сохранить своё здоровье, необходимо тщательно соблюдать следующие правила поведения в период аномальной жары.

1. Без особой надобности не выходите на улицу во время максимальной солнечной активности с 11 до 17 часов дня. Выходя на улицу надевайте просторную светлую одежду из натуральных тканей, лёгкий головной убор и, обязательно, берите бутылочку с негазированной минеральной водой.
2. Для защиты от обезвоживания организма пейте, не менее 1,5-3 литров жидкости в день. Рекомендуется пить: воду с соком лимона, тёплый зелёный чай без сахара, негазированную минеральную воду, компоты и морсы. Не употребляйте алкоголь, в том числе и пиво, а также различные сладкие газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме.
3. Ешьте только свежие продукты. При высокой температуре все быстро портится, поэтому очень легко отравиться. Также в жару отдавайте предпочтение не котлетам, а мясу и рыбе, приготовленным целым куском, а также овощам, фруктам, холодным супам и окрошке. Желательно полностью исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда. Приготовленные блюда долго не храните, а при покупке продуктов (особенно скоропортящихся) обращайте внимание на их сроки реализации.
4. Не покупайте продукты с рук: при высокой температуре бактерии размножаются очень быстро, употребление в пищу таких продуктов может привести к тяжелым отравлениям.
5. Тщательно мойте фрукты, овощи и зелень. Скоропортящиеся продукты храните в холодильнике. Воздержитесь от кондитерских изделий с кремом.
6. Соблюдайте правила элементарной гигиены. Проще говоря — мойте руки перед едой.
7. В пик жары полностью исключите любые физические нагрузки и сведите к минимуму физическую активность.
8. В помещении с кондиционером не рекомендуется снижать температуру воздуха ниже +22+23 градусов Цельсия.
9. Главным источником проникновения горячего воздуха в помещение являются окна. Днём их рекомендуется держать закрытыми и занавешенными шторами светлых оттенков, чтобы прямые солнечные лучи и нагретый воздух не попадали в комнату.
10. Особое внимание в жару необходимо уделять детям. Детский организм подвержен перегреву. При перегреве у детей повышается температура тела, вялость, беспричинные капризы, тошнота, частое дыхание с одышкой, судороги или даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребёнка необходимо снять одежду, уложить его в горизонтальное положение, протереть всё тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5-10 минут. Подойдут прохладные

негазированные напитки: вода, разведённый чай, слегка кисловатый компот. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь.

11. Взрослым также необходимо знать симптомы теплового и солнечного удара. Это в первую очередь такие признаки, как слабость, вялость, головокружение, сильное потоотделение, жажда, головная боль, тошнота и рвота. В особо тяжёлых случаях возможна потеря сознания. Пострадавшего нужно уложить в прохладном месте, на голову положить холодный компресс или влажное полотенце. Если пострадавший в сознании, дайте ему обильное питьё, если нет, то приводить его в чувство необходимым с помощью нашатырного спирта и ожидайте приезда бригады скорой по помощи.

Соблюдая эти правила, можно максимально сохранить своё здоровье и здоровье своих детей в летний зной.

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»
28-36-04

С.В. Тарасенко