

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Как не допустить перегрев организма

Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома.

- если это невозможно, проводите по 2–3 часа в день в прохладных помещениях (например, в общественных зданиях, оборудованных кондиционерами);

- днем закрывайте окна шторами или ставнями (если есть), особенно если окна выходят на солнечную сторону. Можно использовать фольгу, которую надо закрепить во внешней части окна. Фольга очень хорошо отражает тепло и свет. Это значительно уменьшит перегрев помещения;

- открывайте окна и ставни на ночь (если это безопасно), когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении;

- некоторое облегчение могут принести электрические вентиляторы, но когда температура воздуха выше 35°C, вентилятор может не спасти от тепловых заболеваний;

- купите простой пульверизатор и опрыскивайте пространство время от времени холодной водой

- переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь;

- перед сном принимайте прохладный душ.

- за два часа до сна сверните одеяло, поместите его в целлофановый пакет и положите в холодильник. Когда вы положите его на кровать, его прохлада поможет уснуть.

Необходимо обильное питье не менее 2,0-2,5 л в сутки.

- избегайте употребления крепкого кофе, сладких и алкогольных напитков. В жару действие алкоголя на организм многократно усиливается, плюс организм становится более чувствительным к высокой температуре

- обычную воду можно заменить водосодержащими овощами и фруктами, например, огурцами, помидорами, арбузом. Благодаря им организм получает дополнительную порцию витаминов и минеральных веществ;

- если у Вас есть серьезные хронические заболевания обязательно посоветуйтесь с Вашим врачом в возможных объемах употребляемой жидкости;

- при жажде пейте теплую воду – она намного лучше утолит жажду и не вызовет проблем с горлом;

- пейте горячий зеленый чай: он регулирует теплообмен.

Ограничьте употребление тяжелой пищи

- не употребляйте продукты, согревающие изнутри, например, мед и сало.

- перед сном откажитесь от «тяжелых» продуктов вроде мяса, потому что переваривание такой пищи вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение;

- не покупайте продукты с рук – при высокой температуре бактерии размножаются очень быстро, что может привести к тяжелым отравлениям при неправильном хранении продуктов;

- охлаждают организм и помогают адаптироваться к жаре продукты с легким вяжущим вкусом (хурма или бананы) и все овощи-фрукты зеленого и белого цветов.

Избегайте пребывания на жаре.

- старайтесь как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами, если это неизбежно, то защищайте голову шляпами и зонтиками.

- не выходите на улицу в самое жаркое время суток, с 12.00 до 17.00 солнце наиболее активно;

- избегайте интенсивной физической нагрузки;

- принимайте прохладный душ или ванну;

- можно делать холодные компрессы или обертывания, использовать мокрые холодные полотенца, обтирать тело прохладной водой, делать прохладные ванночки для ног и т.д;

- носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей. Выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку и солнцезащитные очки.

- меньше пользуйтесь косметикой.

Избегайте резких перепадов температуры

- не ныряйте резко в прохладную речку: перепад температур может вызвать спазм сосудов сердца. Поэтому перед водными процедурами для начала остыньте в тени.

- не принимайте ледяной душ: от холодной воды сосуды сужаются, а потом еще сильнее расширяются. В жару лучше принимайте теплый душ: когда вы выйдете, температура окружающей среды покажется ниже, чем на самом деле.

Старайтесь сохранять эмоциональное спокойствие, т.к. любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового или солнечного удара.

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 раза в сутки. Если пациент принимает какие-либо лекарства, посоветуйтесь с его лечащим врачом и уточните, как эти лекарства влияют на терморегуляцию и водный баланс организма.

Если у вас проблемы со здоровьем:

- храните лекарства при температуре не выше 25°C или в холодильнике (соблюдайте условия хранения, указанные в инструкции или на упаковке);
- обратитесь за медицинской помощью, если вы страдаете хроническими заболеваниями или принимаете несколько препаратов одновременно.

Если вы или кто-то рядом с вами почувствовал себя плохо:

- обратитесь за помощью, если почувствуете головокружение, слабость, тревогу, сонливость, или сильную жажду и головную боль, сердцебиение, тошноту; постарайтесь как можно скорее переместиться в прохладное место и измерьте температуру тела;
- выпейте воды или фруктового сока, чтобы восполнить потерю жидкости;
- немедленно перейдите в прохладное место и отдохните, если почувствуете болезненные мышечные спазмы (чаще всего они возникают в ногах, руках или в области живота, во многих случаях в результате продолжительной физической нагрузки в сильную жару), и выпейте раствор для нормализации минерального обмена, содержащий электролиты; если тепловые спазмы не прекращаются более часа, необходимо обратиться за медицинской помощью;
- обратитесь к своему лечащему врачу, если почувствуете какие-либо необычные симптомы или если такие симптомы не проходят.

Если вы заметите, что у кого-либо из членов семьи или у тех, за кем вы ухаживаете, участилось дыхание, кожа стала сухой и горячей, возникло состояние бреда (делирий), судороги и/или потеря сознания, немедленно вызовите врача или скорую помощь.

До прибытия медиков переместите пострадавшего в прохладное место и уложите его в горизонтальное положение, так чтобы ноги были слегка приподняты. Разденьте пострадавшего и начните проводить охлаждающие процедуры: наложите холодный компресс на шею, подмышечные ямки и паховую область, обеспечьте приток свежего воздуха, опрыскивайте кожу водой комнатной температуры (25–30°C). Измерьте температуру тела. Не давайте пострадавшему аспирин или парацетамол. Если он без сознания, уложите его на бок.

Телефон скорой медицинской помощи:

Адрес и телефон медицинской организации:

Телефон «горячей линии»:

Телефон социальной службы: