



Рекомендации для населения по защите здоровья от воздействия аномально высоких температур

При увеличении максимальной для региона температуры на 1 C° уровень смертности увеличивается на 2-3%.

Уязвимые группы населения

1. Пожилые люди (с возрастом снижается устойчивость организма к воздействию жары).
2. Дети и младенцы (обмен веществ у них отличается от взрослых).
3. Лица с хроническими заболеваниями (психические расстройства, депрессии, диабет, легочные, сердечно-сосудистые и цереброваскулярные заболевания).
4. Лица, принимающие определенные виды лекарств (многие лекарства могут непосредственно воздействовать на центральные и периферические механизмы терморегуляции, на потоотделение, расширение подкожных сосудов или /и увеличение сердечного выброса, и, тем самым, на теплоотдачу).
5. Лица определенных профессий (все те, кто в жаркую погоду вынужден работать на открытом воздухе без надлежащей защиты, особенно если это сопряжено с тяжелым физическим трудом).



Если вы или кто-то рядом почувствовал себя плохо:

1. Обратитесь за помощью, если почувствуете головокружение, слабость, тревогу или сильную жажду и головную боль, постарайтесь как можно быстрее переместиться в прохладное место и измерьте температуру тела.
2. Выпейте воды или фруктового сока, чтобы восполнить потерю жидкости, отдохните.
3. Если почувствуете болезненные мышечные спазмы (чаще всего они возникают в ногах, руках или в области живота, во многих случаях во в результате продолжительной физической нагрузки в сильную жару), выпейте раствор, содержащий электролиты для нормализации минерального обмена. Если тепловые спазмы не прекращаются более часа, необходимо обратиться за медицинской помощью.



Если Вы заметите, что у кого либо из членов семьи или у тех, за кем вы ухаживаете, кожа стала сухой и горячеей, возникло состояние бреда, судороги или потеря сознания, немедленно вызовите скорую помощь.

До прибытия медиков переместите пострадавшего в прохладное место и уложите его в горизонтальное положение, чтобы ноги были слегка приподняты.

Разденьте пострадавшего и начните проводить охлаждающие процедуры:

- наложите холодный компресс на шею, в подмышечные ямки и паховую область;
 - обеспечьте приток свежего воздуха;
 - опрыскайте кожу водой комнатной температуры ($20-25\text{ C}^{\circ}$).
- Измерьте температуру тела.
Не давайте пострадавшему парацетамол или аспирин.
Если он без сознания уложите его на бок.



Рекомендации для населения в условиях аномальной жары (по материалам Всемирной Организации Здравоохранения)

1. Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома. Днем закрывайте окна. Открывайте на ночь.
2. Старайтесь не находиться на жаре. Переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь. Если это невозможно, поддерживайте в доме прохладную температуру, проводите по 2-3 часа в день в прохладных помещениях (например, в общественных зданиях, оборудованных кондиционерами). Старайтесь не выходить на улицу в самое жаркое время суток. Старайтесь находиться в тени. Не оставляйте детей и животных в припаркованных автомобилях.
3. Не допускайте перегрева тела, пейте достаточно жидкости (не менее $1,5\text{ л}$ в сутки), избегая сладких и алкогольных напитков. Принимайте прохладный душ. Можно также делать холодные компрессы или обертывания, использовать мокрые холодные полотенца, обтирать тело холодной водой, делать прохладные ванночки для ног и т.д.
4. Для возмещения потери солей и микроэлементов рекомендуется пить: подсоленную и минеральную щелочную воду, соки, минерализованные напитки, несладкие отвары шиповника, брусники, зеленый чай, и др. Избыточное питье чистой воды может привести к снижению концентрации натрия в крови, что чревато такими осложнениями, как инсульт и летальный исход.
5. Необходимо ограничить физические нагрузки.
6. Рекомендуется в помещениях проводить ежедневные влажные уборки.



6. Носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей. Выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку и солнцезащитные очки.
7. Употребляйте легкоусвояемую, богатую витаминами и минеральными веществами пищу, предпочтение отдавайте овощам и фруктам.
8. Помогайте окружающим. Пожилых и больных одиноко проживающих людей необходимо навещать не реже раза в сутки. Если пациент принимает какие то лекарства, посоветуйтесь с его лечащим врачом и уточните, как эти лекарства влияют на терморегуляцию и водный баланс организма.
9. Храните лекарства при температуре не выше 25 C° или в холодильнике (соблюдайте инструкцию).
10. Обратитесь за медицинской помощью, если вы страдаете хроническим заболеванием или принимаете несколько лекарств одновременно.

**Хорошо проводя время на
солнце – думайте о своем
здоровье!**

