Типовые (краткие) рекомендации для населения «Как защитить свое здоровье в период жары» при третьем уровне опасности

Как защитить себя от жары

Заболевания, вызванные сильной жарой, можно предупредить. Жара опасна для всех, но прежде всего надо проверять состояние тех, кто относится к группе риска, звонить им и навещать их.

Более всего рискуют заболеть в жару:

* . пожилые люди;
* новорожденные и малыши;
* страдающие от хронических заболеваний (сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, органов дыхания, нарушениями обмена веществ), лица с ограниченной подвижностью и определенными умственными расстройствами;
* . пациенты, которые принимают определенные лекарства;
* . работающие или занимающиеся физическими упражнениями на
* свежем воздухе;
* бездомные и малоимущие слои населения.

Обратите внимание на симптомы теплового удара, которые включают в себя:

* . головокружение или обмороки;
* . тошноту или рвоту;
* . головную боль;
* . учащенное дыхание и сердцебиение;
* . сильную жажду.

При таких симптомах следует найти место попрохладнее и пить воду. Если они не прекратятся, обратитесь к врачу.

Жертва теплового удара нуждается в экстренной медицинской помощи, поэтому при повышенной температуре тела, неспособности сосредоточиться, прекращении потоотделения или обмороке - звоните 112. А в ожидании скорой помощи:

* . Если можете, перенесите пострадавшего в более прохладное место.
* . Наложите компрессы с холодной водой на тело или поверх одежды.
* Обмахивайте пострадавшего веером

Как уберечься от теплового удара

* Пейте больше жидкости, не дожидаясь, пока почувствуете жажду.
* Проводите время в помещении с кондиционером, например, в торговом или общественном центре.
* Примите меры по оптимизации микроклимата в жилых и общественных зданиях - постоянно измеряйте температуру в жилых помещениях, затемняйте окна, используйте кондиционеры и вентиляторы, но не снижайте температуру ниже 23-25°С
* Если помещение не оборудовано кондиционером, открывайте окна и ставни на ночь, когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении; при этом ставьте вентилятор около окна, чтобы обеспечить приток в помещение свежего воздуха.
* Если ваше жилище оборудовано кондиционером, закрывайте окна и двери.
* Переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь.
* Носите свободную одежду светлых тонов, а на солнце - широкополую шляпу.
* Избегайте прямых солнечных лучей, прячьтесь в тени или под зонтом.
* Сократите участие в спортивных мероприятиях на открытых территориях и в помещениях с нагревающим микроклиматом, избегайте интенсивной физической нагрузки. Бывайте на свежем воздухе и занимайтесь спортом в более прохладное время суток.
* Избегайте посещения мест большого скопления народа на открытых для солнечных людей площадях или в плохо вентилируемых/кондиционируемых помещениях.
* Несколько раз в день принимайте свежий душ или обтирайтесь прохладным влажным полотенцем.
* Не готовьте блюда, которые надо ставить в духовку, особенно если у Вас нет кондиционера. Избегайте/ограничьте потребление жирной, тяжелой и острой пищи.
* Не оставляйте домашних животных и людей в припаркованных машинах и на солнце.
* Узнайте у своего врача или фармацевта, не принимаете ли вы лекарств, которые повышают риск теплового удара.
* Поместите лекарства с низкой температурой хранения в холодильник
* Не совершайте без крайней необходимости поездок и перемещений по городу.
* Водителям автотранспорта следует быть предельно внимательными - воздействие жары может повлиять на скорость принимаемых решений на дороге
* Работодателям следует при возможности оптимизировать режимы труда и отдыха, особенно водителей, сотрудников ГИБДД, лиц, работающих на опасных и вредных производствах, строителей на открытых территориях и других категорий, работающих в условиях высоких температур и высокого уровня загрязнения атмосферного воздуха
* Посещайте и обзванивайте своих друзей и близких из группы риска, особенно одиноких пожилых людей. Напоминайте им, что надо пить достаточно жидкости и не перегреваться.
* Пенсионеры и другие лица из групп повышенного риска, проживающих в квартирах с высокой температурой, посещайте прохладные посещения в общественных зданиях и специально оборудованных местах в центрах социальной защиты (не менее 2-3 часов в день)
* Лицам, входящим в группу повышенного риска, при возможности следует как можно чаще находиться в прохладных помещениях или за городом
* Лицам с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, почек необходимо срочно связаться с лечащим врачом для коррекции схем лечения
* Используйте горячую линию в медицинских учреждениях 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, обеспечивая их питьевой водой.
* Проявите особое внимание к лицам, страдающими нарушениями психики, в том числе склонным к суициду

При высоком уровне загрязнения атмосферного воздуха:

* Для защиты организма от высоких концентраций загрязняющих веществ используйте средства индивидуальной защиты (респираторы, многослойные марлевые повязки)
* Установите на окнах (форточках) марлевые занавеси
* Сократите время пребывания на открытом воздухе, особенно вблизи автотрасс с интенсивным движением транспорта, промышленных предприятий
* По возможности откажитесь от перемещения по городу, особенно на личном транспорте.