Памятка по правилам поведения

в жаркое время года

Высокая температура воздуха оказывает серьезное влияние на организм человека, приводит к перегрузкам всех систем и органов, особенно страдает сердечно-сосудистая, дыхательная и мочевыделительная системы. Кроме того, в условиях жары есть большая вероятность заболеть простудными заболеваниями, так как люди, испытывая жажду, стараются пить сильно охлажденную воду и искусственно создают сквозняки.

Для предупреждения перегрева, тепловых и солнечных ударов, обострений хронических заболеваний рекомендуется:

• Избегать воздействия прямых солнечных лучей. Лучше находиться в тени.

• В жаркие дни носить легкую, свободную одежду из натуральных тканей, обязательно надевать легкие головные уборы и носить с собой бутылочку с водой. В дни с повышенной температурой воздуха (выше 28 ºС) не выходить на улицу без особой необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности (с 11 до 17 часов).

**•** Не находиться на сквозняках и не использовать длительное время кондиционеры.

В помещении с кондиционером не устанавливать температуру ниже +23 - +25 ºС. Если кондиционер в квартире или рабочем помещении отсутствует, можно охладить воздух, используя емкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора теплого воздуха испаряется, охлаждая помещение на 2-3 градуса.

**•** В жаркую погоду исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда. В меню должна быть легкая пища – овощи, фрукты, отварная или тушеная рыба, курица, холодные супы и окрошки. Помните о правилах санитарной гигиены – тщательно мойте овощи и фрукты проточной водой, мясо, рыбу обязательно проваривайте.

•Для защиты организма от обезвоживания необходимо больше пить – не менее 1,5 – 3 литров в день. Причем основной объем (до двух литров жидкости в разном виде) лучше употребить в утренние или вечерние часы, чтобы организм смог запастись влагой. Не рекомендуется употреблять газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме. Следует обратить внимание на то, чтобы напитки были комнатной температуры или прохладные, но не холодные, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ.

• Чаще обмывать тело водой, но для мытья тела необходимо использовать только теплую воду.

• Людям, страдающим сердечно – сосудистыми, онкологическими заболеваниями, болезнями органов дыхания, всем у кого есть хронические заболевания,необходимо проконсультироваться с лечащим врачом по вопросам предупреждения обострений этих заболеваний и их осложнений.

Здоровые люди тоже должны позаботиться о своем здоровье и соблюдать правила поведения в жаркие дни, так как перегревание на солнце может привести к солнечному удару, а пребывание всего тела в душном и жарком помещении – к тепловому удару.

**Солнечный удар** - это острое болезненное состояние, которое возникает из-за перегрева головы прямыми лучами солнца: кровеносные сосуды мозга расширяются, происходит сильный приток крови к голове. В некоторых случаях могут возникать разрывы мелких кровеносных сосудов мозга, что может вызвать нарушения центральной и периферической нервных систем человека.

**Признаки солнечного удара** – покрасневшее лицо, жуткая головная боль, головокружение. Затем начинает темнеть в глазах, появляются тошнота, в некоторых случаях – рвота. Иногда возникают кровотечения из носа и расстройства зрения. Если не оказать помощь, пострадавший теряет сознание, у него появляется одышка, пульс учащается, нарушается деятельность сердца. Солнечный удар нередко сочетается с ожогами кожи: краснота, пузыри и т.д.

**Тепловой удар** – это остро возникающее болезненное состояние, вызванное перегреванием тела. В результате перегрева усиливаются процессы теплообразования с одновременным уменьшением или затруднением теплоотдачи в организме человека, что вызывает нарушение его жизненных функций.

**Признаки теплового удара** – общая слабость, сонливость, головная боль, головокружение. Затем лицо краснеет, температура тела повышается, иногда до 40º С, часто бывают диспепсические расстройства – понос, рвота. Если к этому времени не устранены причины, вызвавшие перегревание, у больного начинаются галлюцинации, бред, затем пострадавший теряет сознание, его лицо бледнеет, кожа холодная и иногда синюшная, потоотделение повышено, сердечная деятельность нарушена, пульс частый и слабый. В таком состоянии человек может погибнуть, если ему не оказать срочную медицинскую помощь.

**Первая помощь одинакова в обоих случаях.** Пострадавшего необходимо немедленно перенести в тень или в прохладное, хорошо вентилируемое помещение, расстегнуть воротник его одежды, а лучше раздеть до пояса, уложить на спину с приподнятой головой. На голову положить холодный компресс, тело обернуть мокрой простыней или опрыскивать холодной водой. Внутрь – обильное прохладное питье. Хорошо помогает обычная настойка валерианы: 20 капель на треть стакана воды. При расстройстве дыхания слегка намочите ватку нашатырным спиртом и несколько раз осторожно поднесите к носу пострадавшего. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь, даже если врач приедет через некоторое время, он объяснит, что еще нужно сделать до его появления.

**Выполняя эти простые рекомендации Вы сохраните свое здоровье и здоровье окружающих!**