Комитет здравоохранения Волгоградской области

ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград

# Чтобы лето было добрым

## Рекомендации для населения в условиях аномальной жары

Волгоград, 2016

# Правила поведения во время жары

1. **Больше пить**. Обычно мы выпиваем около полутора литров жидкости в день. Но в жару объем ежедневно употребляемой жидкости надо увеличить примерно в три раза, при этом предпочтение стоит отдавать не нектарам или сладкой газировке, а обыкновенной питьевой воде. Когда человек пьёт часто и понемногу, снижается риск сгущения крови и, следовательно, теплового удара. Не стоит дожидаться сигнала жажды. Постепенное возмещение потерянной в жару жидкости даёт гораздо более ощутимый профилактический эффект и благотворно влияет на организм.

2. Постарайтесь в самое жаркое время — **с 11–00 до 16–00** — не выходить на улицу и тем более не ходить под палящим солнцем.

3. **Как можно чаще принимайте душ**, ведь в условиях жары кожа становится важным дополнительным органом дыхания. Регулярное очищение позволяет коже дышать намного эффективнее. Вода должна быть комнатной температуры, приятной для тела. А попытка охладиться ледяной водой — самый короткий путь к пневмонии, которая развивается из-за резкой смены температур.

4. **Откажитесь в жару от алкоголя, кофе и газированных напитков**, т.к. они нарушают теплообменные процессы в нашем организме - эти напитки из наших клеток убирают влагу. Следует обратить внимание на то, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ.

5. **Не оставляйте** ни в коем случае даже ненадолго детей и животных в закрытом транспорте одних, высокая температура может спровоцировать тепловой удар.

6.**Одежду выбирайте** широкого покроя и обязательно из натуральных тканей, надевайте панамы или широкополые шляпы, защищающие голову от сильных солнечных лучей.

7. **Избегайте** интенсивной физической нагрузки.

## Методы поддержания прохладной температуры в помещении во время жары

Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома. Днем закрывайте окна и ставни (если есть), особенно если окна выходят на солнечную сторону. Открывайте окна и ставни на ночь (если это безопасно), когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении. Если ваше жилище оборудовано кондиционером, закрывайте окна и двери. Некоторое облегчение могут принести электрические вентиляторы, но когда температура воздуха выше 35°С, вентилятор может не спасти от тепловых заболеваний.

В помещении с кондиционером не следует устанавливать температуру ниже $23^0$ С. Резкий перепад температуры при выходе на улицу намного вреднее постоянной летней жары. Если приходится проводить много времени в кондиционируемом помещении, постарайтесь расположиться так, чтобы поток холодного воздуха не дул прямо на вас. Обычно в кондиционерах обитает масса бактерий, и их воздействие вместе с холодным воздухом приводят к обострению хронических бронхитов и развитию пневмонии. 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.

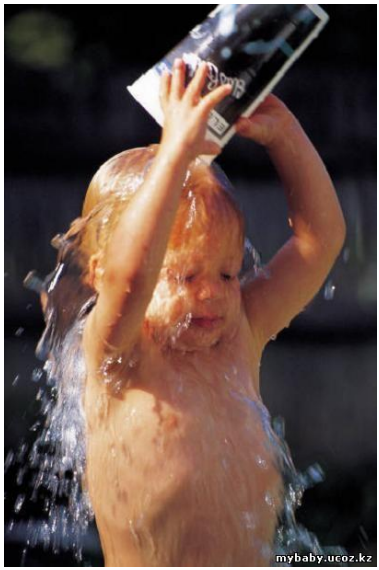
## Что делать, если у вас проблемы со здоровьем?

Особую опасность нынешняя погода представляет для людей ослабленных, страдающих хроническими заболеваниями, особенно заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Как правило, в жару увеличивается количество выездов скорой медицинской помощи: больше инфарктов, инсультов, гипертонических кризов, течение болезней осложняется.

**Обычно хронически больные люди знают, чем им нужно лечиться постоянно. Но обязательно нужно обратиться к лечащему врачу, с просьбой откорректировать лечение с учетом погодных условий.** Возможно, придется увеличить или, наоборот, уменьшить дозу лекарств, добавить новые, немного изменить режим. Все это должен решить лечащий и знающий больного врач. Дома храните лекарства при температуре не выше $25^0$ С или в холодильнике (соблюдайте условия хранения, указанные в инструкции или на упаковке).

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

- обратитесь за помощью, если почувствуете головокружение, слабость, тревогу или сильную жажду и головную боль;
- 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), выпейте минеральной воды;
- если тепловые спазмы не прекращаются более часа, необходимо обратиться за медицинской помощью;




**Особое внимание в жару - детям!** Детский организм особо чувствителен к повышенной температуре окружающей среды. Симптомы перегрева ребенка – покраснение кожи, повышенная температура, вялость, тошнота, беспричинные капризы, частое дыхание с одышкой, судороги и даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребенка необходимо снять одежду, уложить в горизонтальное положение, протереть все тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5-10 минут. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую медицинскую помощь.

## Первая помощь при тепловом или солнечном ударе.

**Факторы, способствующие перегреванию**

**А) Внешние факторы:**

- ***высокая температура окружающей среды;***
- ***высокая влажность воздуха;***
- ***низкая скорость ветра (безветрие);***
- ***нерациональная одежда.***

**Б) Внутренние факторы:**

- ***повышенная физическая нагрузка;***
- ***общее состояние организма;***
- ***индивидуальные особенности организма;***
- ***сопутствующие заболевания;***
- ***ограниченный прием жидкости.***

**Виды тепловых травм**

- Тепловые судороги при физической нагрузке.
- Тепловое истощение.
- Перегревание.
- Тепловой удар.

## Тепловые судороги

Судороги при напряжении мышц в условиях перегрева - наиболее доброкачественный вид тепловой травмы. Судороги развиваются после сильного потоотделения, характерны болезненными спазмами работающих мышц конечностей. Иногда в судороги вовлекаются и мышцы брюшной стенки, что может симулировать картину «острого живота». Повышение температуры тела нехарактерно или незначительное.

**Признаки, предшествующие появлению тепловых судорог:**

- слабость, сонливость, головная боль;
- гусиная кожа, озноб;
- учащение дыхания;
- частый пульс, низкое артериальное давление.

У пожилых людей, принимающих мочегонные препараты, могут появиться:

- слабость, сонливость, головокружение;
- усталость, головная боль;
- отсутствие аппетита, тошнота, рвота;
- обморок **(«тепловой шок»);**
- уменьшенная продукция мочи, которая может быть темно-желтого цвета.

**Начало «теплового шока» обычно внезапное, длительность короткая:** кожа пепельно-серая, влажная, холодная; зрачки расширены; температура тела нормальная или даже несколько снижена; пульс слабый, частый.

## Перегревание

### Признаки

- Температура тела **37-39**$^0$ С
- Головокружение, слабость
- Нарушения координации

- Усталость
- Жажда
- Потеря аппетита, тошнота
- Прохладная кожа
- Очень сильное потоотделение
- Частое дыхание и пульс

## Тепловой удар

Это самое тяжелое проявление тепловой травмы с высоким процентом смертности, для него характерны:

- прогрессирующее повышение температуры до **41-43**° С;
- головная боль;
- головокружение;
- слабость;
- ослабление или отсутствие пульса;
- нерегулярное, неритмичное дыхание вплоть до его остановки (паралич дыхательного центра);
- тошнота, рвота;
- прекращение потоотделения;
- сухая и горячая кожа;

- беспокойство, раздражительность, страх, галлюцинации;
- расстройство речи, зрения, слуха;
- двигательное возбуждение, судороги;
- Помрачение сознания вплоть до его потери.

Солнечный удар - разновидность теплового удара, для него характерно прямое воздействие солнечных лучей на обнаженную голову, особенно при физической нагрузке. Для солнечного удара более типичны нарушения со стороны центральной нервной системы: судороги,
возбуждение, галлюцинации, страх, бред.

**Первая помощь**

- Переместите пострадавшего в прохладное место.
- В случае необходимости сделайте импровизированный тент.
- Снимите лишнюю верхнюю одежду и ослабьте воротник и пояс.
- Уложите пострадавшего или придайте ему удобное положение.
- Приложите прохладные мокрые компрессы, поместив их в паховую область, в подмышечные впадины и на шею.
- Постоянно обтирайте тело пострадавшего любой влажной тканью.
- Часто, но понемногу давайте пить воду.
- Если пострадавший обильно потеет или испытывает судороги, добавляйте к воде соль и сахар (по 0,5 чайной ложки на литр).
- Следите за состоянием пострадавшего.
- В случае отказа от воды, рвоты и изменяющегося уровня сознания, немедленно вызывайте скорую медицинскую помощь.
- Будьте готовы к проведению искусственного дыхания или реанимационных мероприятий!

**При судорогах от перенапряжения мышц в условиях перегрева:**

- осторожно выпрямите сведенную судорогой конечность;
- избегайте дальнейшего напряжения мышц.

**Запрещается:**

- давать пострадавшему алкоголь;

- втирать в кожу спирт, так как он приводит к закрытию пор и препятствует выходу тепла;
- массировать пораженные судорогой мышцы

## Безопасность на воде

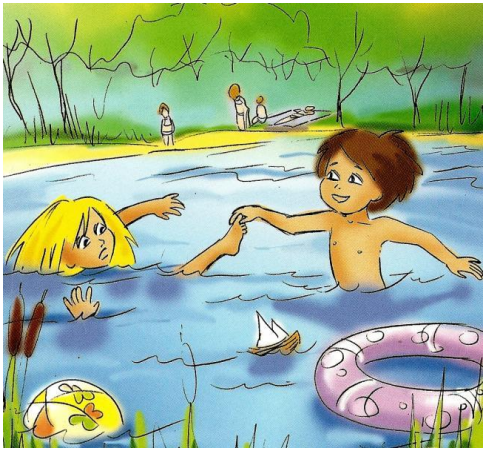
Как известно, купание не только доставляет удовольствие, но и служит хорошим средством закаливания организма. Но необходимо помнить, что небрежность, лихачество, излишняя шалость на воде нередко приводят к беде. Из-за несоблюдения правил поведения на воде в водоемах ежегодно гибнут тысячи людей.

**Необходимо помнить правила безопасного поведения на воде:**

- купаться и загорать лучше на оборудованном пляже;
- если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
- находиться в воде не более 15–20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;
- нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды или было что-то брошено в воду;
- прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;
- нельзя заплывать за буйки, так как они ограничивают акваторию с проверенным дном – там нет водоворотов;
- если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите больше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;
- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу;
- если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде, лежа на спине или спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться;

- опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду и заводить на глубину не умеющих плавать;
- если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;
- опасно купаться в воде ниже $+17–19^0$C;
- не следует купаться в шторм;
- не следует купаться ночью.

## ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ



Если пострадавший находится без сознания, умейте оказать ему первую помощь.

1. Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.

2. Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на грудную клетку, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.

3. При отсутствии дыхания приступают к искусственной вентиляции лёгких по способу изо рта в рот или изо рта в нос.

4. Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок).

5. Воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов - 17 раз в минуту.

# Правила безопасного питания в жаркую погоду

- Поддерживайте чистоту: мойте руки перед тем, как брать продукты и готовить пищу;
- Мойте руки после туалета;

- Предохраняйте кухню и продукты от насекомых и грызунов;
- Отделяйте сырые продукты от приготовленных;
- Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками;
- Хорошо проваривайте и прожаривайте продукты;
- Храните продукты при безопасной температуре;
- Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- Охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (ниже $5^0$ С);
- Не храните пищу долго, даже в холодильнике;
- Не размораживайте продукты при комнатной температуре;
- Выбирайте свежие продукты;

- Используйте для готовки только очищенную воду;
- Тщательно мойте фрукты и овощи;
- Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

*Постарайтесь изменить рацион. Упор стоит сделать на холодные блюда, лучше отказаться от жирных молочных продуктов и мяса, но «приналечь» на рыбу и овощи. О молочных продуктах хотелось бы сказать отдельно — не надо приобретать их в ларьках, с истекающим сроком годности или давать им нагреваться на солнце. Эти продукты быстро портятся и вызывают очень тяжелые пищевые отравления. Обязательно солите еду. При высокой температуре воздуха человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество натрия.*

**ВЫПОЛНЯЯ ЭТИ ПРОСТЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, ДАЖЕ В УСЛОВИЯХ АНОМАЛЬНОЙ ЖАРЫ МОЖНО СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ. И ПУСТЬ ЛЕТО ЗАПОМНИТСЯ НАМ ТОЛЬКО ОТЛИЧНЫМ ОТДЫХОМ И ХОРОШИМ САМОЧУВСТВИЕМ.**
**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**