

Жара в мегаполисе - Правила поведения

01.08.2014

С приходом жарких летних дней необходимо помнить об опасности аномально высоких температур. В это время высоки риски получения солнечного и теплового удара и обезвоживания, переутомления, обострения хронических заболеваний.

Управление МЧС по Юго-Западному административному округу города Москвы и Агентство гражданской защиты ЮЗАО Москвы рекомендует соблюдать правила поведения в жаркую погоду.

Общие рекомендации:

- В дни с повышенной температурой воздуха (выше 28 С) не выходите на улицу без особой необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности (с 11 до 17 часов).
- В помещении с кондиционером не устанавливайте температуру ниже +23 - +25 С. При работающем кондиционере постарайтесь расположиться так, чтобы поток воздуха не дул прямо на вас. Если нет возможности подключить кондиционер, используйте вентилятор, установите перед ним емкость с водой. Испарение воды позволит снизить температуру в помещении на 2-3 градуса. Завесьте окна темными шторами.
- Как можно чаще принимайте душ. Регулярное очищение позволяет коже дышать намного эффективнее. Вода должна быть комнатной температуры, приятной для тела.
- Людям, страдающим сердечно-сосудистыми, онкологическими заболеваниями, болезнями органов дыхания, любыми хроническими заболеваниями, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом по вопросам предупреждения обострений этих заболеваний и их осложнений.
- **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 помощь.
- Находясь за городом на дачных участках помните о режиме труда: 30-40 минут поработали, 15-20 – отдохните. Если появилась одышка, перебои в работе сердца, слабость, головокружение или, еще хуже, за грудиные боли, немедленно прекратите любые физические действия. В личной аптечке всегда должны быть сердечные средства. Это препараты для снижения давления, прописанные лечащим врачом, валокордин, валидол, и нитроглицерин.

Также в жару следует соблюдать следующие правила:

1. Лучше носить легкую, свободную одежду из натуральных тканей (хлопка, льна, шелка) светлых тонов и неприлегающим силуэтом, чтобы обеспечить телу достаточный воздухо- и теплообмен.
2. Следует отказаться от ношения тугих поясов и ремней, которые ухудшают кровообращение.
3. Стоит отказаться от обуви на каблуках, что поможет избежать отечности ног.
4. Обязательно прикрывать голову головным убором или использовать солнцезащитный зонт, а также применять средства специальной солнцезащитной косметики на водной основе, отражающие ультрафиолетовое излучение и не препятствующие дыханию кожи.
5. В качестве дополнительной защиты от солнечных лучей можно использовать зонтик. Но в этом случае не подойдет обычный зонтик от дождя, под таким зонтиком вам будет только жарче. В борьбе с жарой вам поможет специальный летний зонтик, который не только защитит вас от солнечных лучей, но и станет прекрасным аксессуаром в жаркую погоду.
6. Если вам необходимо ненадолго и недалеко выйти на улицу, то перед выходом можно намочить одежду водой (с помощью обычного пульверизатора). Мокрая ткань защитит ваше тело от перегревания, пока вы доберетесь до места назначения и вернетесь обратно.
7. Для защиты организма от обезвоживания необходимо больше пить – не менее 1,5 – 3 литров в день.
8. Не рекомендуется употреблять алкоголь (в том числе и пиво) и газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме.

9. При обильном потоотделении организм теряет необходимое количество минеральных солей, поэтому питьевую воду можно слегка подсаливать, либо употреблять негазированную минеральную воду.
10. Лучше отдавать предпочтение продуктам с большим содержанием жидкостей, и как можно чаще между приемами пищи выпивать стакан-другой любого освежающего и питательного напитка (тан, холодный зеленый чай, морс, домашний квас,)
11. Исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда.
12. В меню должна быть легкая пища – овощи, фрукты, отварная или тушеная рыба, курица, холодные супы и окрошки.
13. Очень полезны все листовые зеленые овощи, они обеспечивают организм не только витаминами, но и минеральными солями, которые теряются при выделении пота.
14. Помните о правилах санитарной гигиены – тщательно мойте овощи и фрукты проточной водой, мясо, рыбу обязательно проваривайте. Внимательно следите за сроком годности приобретенной молочной продукции, на жаре она портится гораздо быстрее.

Выполняя эти простые рекомендации, даже в условиях аномальной жары можно сохранить свое здоровье и здоровье своих детей.

Адрес страницы: <http://akademicheskyy.mos.ru/presscenter/news/detail/1184739.html>

[Управа района Академический](#)