

Защита от жары

Как защитить себя от жары

Сентябрь 2011 года

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 (сердечно-сосудистых или дыхательных) заболеваний, лица с ограниченной подвижностью и определёнными умственными расстройствами;
- пациенты, которые принимают определённые лекарства;
- работающие или занимающиеся физическими упражнениями на свежем воздухе;
- бездомные и малоимущие слои населения.

Как уберечься от последствий теплового удара

- Пейте больше жидкости, не дожидаясь, пока почувствуете жажду.
- Проводите время в помещении с кондиционером: в торговом или общественном центре или в библиотеке.
- Носите свободную одежду светлых тонов, а на солнце - широкополую шляпу.
- Избегайте прямых солнечных лучей, прячьтесь в тени или под зонтом.
- Бывайте на свежем воздухе и занимайтесь спортом в более прохладное время суток.
- Принимайте свежий душ или обтирайтесь прохладным влажным полотенцем.
- Плотно закрывайте жалюзи или занавески, чтобы в помещение не попадали солнечные лучи.
- Не готовьте блюда, которые надо ставить в духовку, особенно если у Вас нет кондиционера.
- Ставьте вентилятор около окна, чтобы обеспечить приток в помещение свежего воздуха.
- 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.
- Посещайте и обзванивайте своих друзей и близких из группы риска, особенно одиноких пожилых людей. Напоминайте им, что надо пить достаточно жидкости и не перегреваться.

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 911. 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.

RUSSIAN - BEAT THE HEAT-How to Beat the Heat