

В последние годы по республике июль стал очень жарким и по данным Кыргызгидромета (МЧС КР), в ближайшие дни по республике ожидается повышение температуры воздуха, так называемая аномальная жара.

Такое повышение температуры является риском для здоровья населения. Особенно это касается людей пожилого и старческого возраста, детей, людей, страдающих хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистые, легочные нарушения, сахарный диабет и т.д.). Это связано с чрезмерными потерями организмом жидкости и минеральных солей — калия, магния и др. Кровь сгущается и возникает дополнительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, возможен риск образования тромбов, что может привести к инфаркту, инсульту.

Предлагаем элементарные советы для защиты от жары:

1. Необходимо, по возможности, избегать прямых солнечных лучей. Лучше находиться в тени или ограничить пребывание на улице. Пик повышения температуры окружающей среды с 12.00 до 17.00 – в это время и солнечные лучи припекают сильнее обычного. Поэтому нужно взять для себя за правило – с 12 до 17 часов находится в помещении или по крайней мере не под открытым солнцем.
2. Используйте имеющиеся средства защиты от солнечных лучей — головные уборы, зонтики.
3. Сократите физическую и умственную нагрузки.
4. Важным является соблюдение водного режима. Пейте больше жидкости (кипяченую охлажденную воду, разбавленные водой соки, морсы, лимонады, квас, негазированные минеральные воды, национальные и другие прохладительные напитки). При этом необходимо учесть, что напитки не должны быть холодными, чтобы снизить риск заболеть простудными заболеваниями. Пить жидкости нужно регулярно, каждые полчаса, из расчета 30-45 мл на каждый килограмм веса взрослого человека (примерно 2-2,5 л). Детям эта норма может быть уменьшена до 20-30 мл жидкости на 1 кг веса.
5. Увеличьте количество употребляемых фруктов и овощей, особенно огурцов, свежих томатов, апельсинов, абрикосов, яблок, арбузов и дынь. Чем сочнее плод, тем больше он способен восполнить в организме необходимое количество жидкости.
6. Необходимо проведение бесед с ребенком об опасности использования для питья воды арыков, каналов и других случайных источников. Поэтому родители обязаны обеспечить детей средствами защиты, запасом питьевой воды или других жидкостей. Запас воды нужно брать на отдых, занятия, игры, которые планируют

до 11 часов утра или после 18 часов вечера.

7. Используйте вентилятор и кондиционер. При этом нужно знать, что поток воздуха от вентилятора нельзя направлять на себя, лучше, чтобы он вращался в разные стороны. Необходимо помнить, что из слишком охлажденного кондиционером помещения опасно выходить на улицу на раскаленный воздух, это тоже может привести к простуде.
8. Немаловажно, какую одежду использовать в жаркий период. Нужно отдавать предпочтение хлопковым и льняным тканям, не обтягивающей одежде. Одевайте одежду, которая пропускает воздух, и лучше, чтобы она была светлых тонов. Ведь темный цвет обычно впитывает в себя тепло, а светлый отражает. По мере возможности следует отказаться от ношения галстуков мужчинам, так как они затрудняют кровообращение.
9. Если есть возможность чаще принимать душ или хотя бы обтираться полотенцем, смоченным в прохладной воде. При отсутствии таких условий использовать для обтирания влажные салфетки.
10. В жару нужно ходить босиком. Прогулка в течение 10-15 минут по траве позволит улучшить циркуляцию крови, в результате чего повысится общий тонус, улучшится самочувствие.

Не удивительно, что где-то в странах с жарким климатом обеденные перерывы в офисах и магазинах, приходящиеся на самый пик солнцестояния, длятся по два, и по три часа. Это один из способов уберечь работников от вредных перегрузок, а предпринимателей — от оплаты неэффективно используемого рабочего времени. Рано или поздно и наши работодатели станут гибче подходить к организации трудового процесса. А пока в своих требованиях к условиям труда надо исходить из рекомендательных санитарных правил и норм 2.2.4.548-96 «Гигиенические требования к микроклимату производственных помещений», которые предусматривают, что оптимальная температура воздуха на рабочем месте в теплый период года составляет 23-25 градусов.

Допустимые отклонения от оптимальной температуры без сокращения времени пребывания на рабочем месте составляют 2-3 градуса. Время работы при температуре воздуха на рабочем месте выше допустимых величин должно сокращаться на час с увеличением температуры на каждые полградуса. Предельное значение + 33 градуса. При этой температуре и выше работать не рекомендуется.

Выполняя рекомендации, Вы сможете легче перенести аномальную жару!

Врач по общей гигиене

Сарыева Г.А.