

## **Аномальная жара, что необходимо предпринять, чтоб ее перенести без ущерба здоровью**

В последние годы население республики испытывает на себе периодический подъем температуры воздуха выше 40<sup>0</sup>С, так называемая аномальная жара или еще ученые называют «волны» жары. С физиологической точки зрения считается, что человек наиболее комфортно себя чувствует при температуре воздуха от +18<sup>0</sup>С до +24<sup>0</sup>С, влажности воздуха от 55% до 70% и скорости ветра до 5 м/с.

При повышении температуры окружающей среды свыше 30<sup>0</sup>С и выше является фактором риска для здоровья населения, особенно людей пожилого и старческого возраста, беременных женщин, детей, а так же лиц, страдающих хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистой, бронхо-легочной системы и др.). Это связано с чрезмерными потерями организмом жидкости и минеральных солей — калия, магния и др. При малом поступлении жидкости в организм, кровь сгущается, возникает дополнительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему и возможен риск образования тромбов.

### **Что же делать?**

Предлагаем Вам минимальные советы для защиты от аномальной жары:

1. Необходимо, по возможности, избегать прямых солнечных лучей. Лучше находиться в тени или ограничить пребывание на улице, особенно с 12.00 до 17.00 – в это время и солнечные лучи припекают сильнее обычного. Поэтому желательно в период с 12 до 17 часов находится в прохладном помещении.
2. Используйте имеющиеся средства защиты от солнечных лучей — головные уборы, зонты.
3. По возможности сократите физическую и умственную нагрузки.
4. Важным является соблюдение водного режима. Пейте больше жидкости (кипяченую охлажденную воду, разбавленные водой соки, морсы, 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. 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 от аномальной жары воздух, может привести к простуде.
  7. Немаловажно, какую одежду использовать в жаркий период. Предпочтительно носить светлую, свободную не обтягивающую одежду из хлопковой или льняной ткани. По мере возможности следует отказаться от ношения галстуков мужчинам, так как они затрудняют кровообращение.
  8. Если есть возможность по чаще принимать душ или хотя бы обтираться полотенцем, смоченным в прохладной воде. При отсутствии таких условий использовать для обтирания влажные салфетки.
  9. В жару ходите босиком. Прогулка в течение 10-15 минут по траве позволит улучшить циркуляцию крови, в результате чего повысится общий тонус, улучшится самочувствие.
  10. Не забудьте провести беседу с ребенком об опасности использования для питья воды арыков, каналов и других случайных источников. Так же родители обеспечьте детей средствами защиты, шляпами, панамками, запасом питьевой воды или других жидкостей. Запас воды нужно брать на отдых, занятия, игры, которые планируете до 11 часов утра или после 18 часов вечера.

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 у нас в стране 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, оптимальные температуры воздуха на рабочем месте в теплый период года составляют 23-25<sup>0</sup>С.

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 температуре выше работать не

рекомендуется.

Так же необходимо помнить, что при высоких температурах окружающей среды остается высокий риск заболеваний острыми кишечными инфекциями. Что же делать?

Часто и тщательно мыть руки с мылом — после возвращения домой с улицы, перед едой, во время приготовления пищи, после посещения туалета, после посещения общественного транспорта;

-овощи, фрукты и ягоды тщательно мыть под проточной водопроводной водой;

- не приобретайте продукты питания у случайных лиц, в местах уличной торговли или на рынках;

- скоропортящиеся продукты и готовую пищу хранить только в холодильнике при температуре +2...+8 градусов;

- надворные туалеты частных домов, кафе и др. общественных мест содержать в чистоте, своевременно проводить уборку с применением дезинфицирующих средств, так как в жаркое время создаются хорошие условия для массового размножения мух, которые являются переносчиками болезнетворных микробов;

Выполняя рекомендации, Вы сможете легче и безболезненно перенести аномальную жару!