

## **Рекомендации при аномальной жаре**

В июле 2021 года уже несколько раз МЧС предупреждает о значительном повышении температуры воздуха до 40 градусов.

Такая высокая температура окружающей среды является фактором риска для здоровья населения. Особенно это касается людей пожилого возраста, беременных женщин, детей, а так же людей, страдающих хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистые, легочные нарушения, сахарный диабет и т.д.), а так же больных коронавирусной инфекцией. Это связано с чрезмерными потерями организмом жидкости и минеральных солей - калия, магния и др. Кровь сгущается, возникает дополнительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, возможен риск образования тромбов.

Предлагаем Вам ряд элементарных советов для защиты от жары:

1. Необходимо, по возможности, избегать прямых солнечных лучей. Лучше находиться в тени или ограничить пребывание на улице. Особенно жарко бывает 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 где-нибудь в прохладном помещении.
2. Используйте имеющиеся средства защиты от солнечных лучей - головные уборы, зонтики.
3. По возможности в этот период времени 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 с арыков, каналов, фонтанов и других случайных источников. Поэтому родители обязаны обеспечить детей средствами защиты, запасом

питьевой воды. Запас воды нужно брать на отдых, занятия, игры, которые планировать 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 от аномальной жары воздух, 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, темный цвет обычно впитывает в себя тепло, а светлый отражает.

9. Если есть возможность желательно принимать душ или обтираться полотенцем, смоченным в прохладной воде. При отсутствии таких условий использовать для обтирания влажные салфетки.

10. Рекомендуется по возможности в жару ходить босиком. Прогулка в течение 10-15 минут по траве позволит улучшить циркуляцию крови, в результате чего повысится общий тонус, улучшится самочувствие.

Выполняя рекомендации, Вы сможете легче перенести аномальную жару!

Врач по общей гигиене Сарыева Г.А.