

Для использования на сайтах МО
края и в СМИ



ГБУЗ СК «Ставропольский
краевой
центр медицинской
профилактики»
г. Ставрополь, пер. Макарова
26,
тел. (8652) 99-05-62,
e-mail: krausmp@mail.ru

Была жара, жара плыла...

Как утверждал поэт «жара была, жара плыла, на даче было это»...

Судя по прогнозам метеорологов лето во многих регионах России окажется достаточно жарким. В Ставропольском крае установились рекордно высокие температуры, в этой связи участились обращения жителей края за медицинской помощью. Как же спастись от жары и защитить себя от воздействия тепловых волн? Ответы на этот и другие вопросы, касающиеся безопасного поведения в жару, вы сможете найти в данном материале.

Чтобы не допустить перегревания и теплового удара следуйте следующим советам:

- 1.Как можно реже выходите на улицу в дневное время, особенно в часы наибольшей солнечной активности – с 11 до 16 часов. А если хотите отдохнуть у воды и немного позагорать, то помните, что солнечные лучи, отражаясь от воды, могут вызвать сильные ожоги. Купаться лучше после 16-17 часов.
- 2.Максимально избегайте физических нагрузок, особенно людям старших возрастных групп и страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.
- 3.Регулярно проветривайте квартиру, но, не допуская сквозняков. Не включайте кондиционеры на температуру, которая отличается от уличной, более чем на 10 градусов. Иначе возникает риск простуды.

4.Перенесите свои поездки в общественном транспорте или собственном автомобиле на утреннее или вечернее время, когда спадёт жара.

5.После пребывания на солнце примите душ с прохладной, но не холодной водой, чтобы не спровоцировать спазм сосудов сердца. Можно также обтереться полотенцем, смоченным прохладной водой.

6.Одевайтесь в легкую, светлых оттенков одежду из натуральных тканей, пользуйтесь головными уборами, зонтиками, очками с солнцезащитными стеклами.

7.Всегда имейте при себе бутылочку с водой для профилактики обезвоживания. Если у вас нет заболеваний сердечно-сосудистой системы или почек, можно не ограничивать себя в большем, чем обычно употреблении жидкости. Пейте небольшими порциями, буквально глотками, но часто. Больным сердечно-сосудистыми заболеваниями следует ограничить объём жидкости 1-1,5 литрами. Прекрасно утоляют жажду и восполняют потери микроэлементов домашний хлебный квас, морсы, отвары из сухофруктов, кисломолочные напитки. Для возмещения потери солей и микроэлементов, выделяемых с потом, рекомендуется употреблять подсоленную или минеральную щелочную воду. Откажитесь от алкоголя, газированных, а также энергетических напитков, особенно с высоким содержанием сахара.

8.Овощи и фрукты перед едой обязательно тщательно мойте. Исключите продукты, богатые простыми углеводами (сладкую газировку, сдобу, сахар, кондитерские изделия, конфеты) а также острые и жгучие приправы. Рекомендуется птица, рыба, фрукты, овощи, рис, мультизерновые каши и ржаной хлеб, зелень.

9.В меню желательно избегать скоропортящихся продуктов питания. Соблюдение гигиенических и технологических требований приготовления блюд и хранение их в холодильнике - гарантия предупреждения пищевых отравлений.

10.Тщательно контролируйте свое самочувствие. При приеме некоторых лекарств (препараты для лечения аритмий, а также антигистаминные и спазмолитики) повышается риск теплового удара. Если возникло головокружение, учащенное дыхание и пульс, появился обильный пот, то зайдите в тень или прохладное помещение, расстегните воротник одежды, ослабьте пояс, оботрите лицо и грудь водой. Выпейте [воды](#). При загрудинной

боли, ощущении сдавленности в груди используйте нитроспрей и вызывайте «Скорую помощь».

**21.06.19. С уважением, Игорь Долгошев,
специалист по связям с общественностью
ГБУЗ СК « СКЦМП»**