**Аномальная жара**

**Врачи предупреждают!**

*Чтобы избежать последствий жары и максимально сохранить своё здоровье, необходимо тщательно соблюдать следующие правила поведения в период аномальной жары.*

1. Без особой надобности не выходить на улицу во время максимальной

солнечной активности с **11** до **17** часов дня. Если всё-таки нужно выйти на улицу, то предпочтительно надеть просторную светлую одежду из натуральных тканей, лёгкий головной убор и, обязательно, взять бутылочку с негазированной минеральной водой. На улице лучше держаться в тени и периодически заходить в магазины или помещения с кондиционерами.

2. Для защиты от обезвоживания организма необходимо больше пить, не менее **1,5-3** литров жидкости в день. В течение самой жаркой части дня жидкость лучше не употреблять. Основной объем жидкости, в разном виде в сумме около **2** литров для среднего роста человека, употребить лучше в наиболее холодное время суток (вечером ночью и утром), чтобы организм смог запасти влагу в тканях. С **8 до 12** часов и с **16 до 20** часов жидкости употреблять небольшими порциями в **1-2** глотка, когда очень захочется, но не чаще, чем раз в полчаса. С **12 до 16** часов жидкости употреблять желательно как можно меньше.

**Рекомендуемые напитки**: вода с соком лимона, тёплый зелёный чай без сахара, негазированная минеральная вода, компоты и морсы. Необходимо следить, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ, в связи с тем, что происходит снижение иммунитета.

**Не рекомендуется употреблять** алкоголь, в том числе и пиво, а также различные сладкие газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме.

**3. Есть необходимо лёгкую пищу**: овощи, фрукты, отварную рыбу и курицу, холодные супы и окрошки. Желательно полностью исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда.

**4. В пик жары** желательно полностью исключить любые физические нагрузки и свести к минимуму физическую активность.

**5. В помещении с кондиционером** не рекомендуется снижать температуру воздуха ниже +22+23 градусов Цельсия. Если в квартире или рабочем помещении кондиционер отсутствует, то можно охладить воздух используя ёмкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора тёплого воздуха интенсивно испаряется, охлаждая, таким образом, помещение на **2-3** градуса.

**6. Главным источником проникновения горячего воздуха** в помещение являются окна. Днём их рекомендуется держать закрытыми и занавешенными шторами светлых оттенков, чтобы прямые солнечные лучи и нагретый воздух не попадали в комнату. Открывать окна лучше всего на ночь, когда температура воздуха снижается.

**7. Особое внимание в жару необходимо уделять детям.** Детский организм намного чувствительнее к повышенной температуре окружающей среды, чем взрослый. Симптомы перегрева ребёнка – покраснение кожи, повышенная температура тела, вялость, беспричинные капризы, тошнота, частое дыхание с одышкой, судороги или даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребёнка необходимо снять одежду, уложить его в горизонтальное положение, протереть всё тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5-10 минут. Подойдут прохладные негазированные напитки: вода, разведённый чай, слегка кисловатый компот, возможно использование изотонического раствора – слегка подсоленной воды. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь.

**8.** **Взрослым также необходимо** знать симптомы теплового и солнечного удара. Это в первую очередь такие признаки, как слабость, вялость, головокружение, сильное потоотделение, жажда, головная боль, тошнота и рвота. В особо тяжёлых случаях возможна потеря сознания. Если человек перегрелся, и у него наблюдаются вышеперечисленные симптомы, необходимо незамедлительно обращаться к врачу и проводить мероприятия по охлаждению организма. Пострадавшего нужно уложить в прохладном месте, на голову положить холодный компресс или влажное полотенце. Если пострадавший в сознании, дать ему обильное питьё, если нет, то приводить в чувство с помощью нашатырного спирта и ждать приезда бригады скорой помощи.

Из всего перечисленного очевидно, что требования к правилам поведения в период аномальной жары не такие и сложные. Соблюдая их, можно вести нормальный образ жизни и максимально сохранить своё здоровье и здоровье своих детей

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ПРИ АНОМАЛЬНОЙ ЖАРЕ**

Поддерживайте прохладную температуру воздуха в помещениях

• **Днем закрывайте окна/ставни** темными шторами, особенно если окна выходят на солнечную сторону. Открывайте окна на ночь (если это безопасно), когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении.

• **Если ваше жилище** оборудовано кондиционером, закрывайте окна и двери.

• **Некоторое облегчение** могут принести электрические вентиляторы, но он может не спасти от тепловых заболеваний, когда температура воздуха выше 35°С.

***Старайтесь не находиться на жаре***

• **Не выходить** на улицу в самое жаркое время суток.

• **Старайтесь** находиться в тени.

• **Переходите** в самую прохладную комнату в доме/квартире, особенно на ночь.

• **Не оставляйте** детей и животных в припаркованных транспортных средствах.

*Не допускайте перегрева тела, пейте достаточное количество жидкости*

• **Делайте холодные** компрессы, ванночки для ног или обертывания, используйте мокрые холодные полотенца, обтирайте тело прохладной водой.

• **Принимайте** прохладный душ или ванну.

• **Носите легкую** и свободную одежду из натуральных тканей.

• **Выходя** на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку, солнцезащитные очки.

• **Соблюдайте** питьевой режим, избегая сладких и алкогольных напитков.

*Помогайте окружающим*

• **Если кто-то из ваших знакомых** подвергается риску для здоровья в связи с аномальной жарой, помогите им получить необходимую помощь и рекомендации. Пожилых и больных, одиноко проживающих людей, необходимо навещать не реже **1 раз/сут**.

• **Если пациент принимает какие-либо лекарства**, посоветуйтесь с его лечащим врачом и уточните, как эти лекарства влияют на терморегуляцию и водный баланс организма.

*Если у вас есть проблемы со здоровьем*

• **Храните лекарства** при температуре не выше 25°С или в холодильнике (соблюдайте условия хранения, указанные в инструкции или на упаковке);

• **Обратитесь за медицинской помощью**, если вы страдаете хроническими заболеваниями или принимаете несколько препаратов одновременно.

*Если вы или кто-то рядом с вами почувствовал себя плохо*

• **Обратитесь за помощью**, если вы почувствовали головокружение, слабость, тревогу или сильную жажду и головную боль;

• **Постарайтесь** как можно быстрее переместиться в прохладное место и измерьте температуру тела;

• **Выпейте** воды или фруктового сока, чтобы восполнить потерю жидкости;

• **Немедленно** перейдите в прохладное место и отдохните, если почувствовали болезненные мышечные спазмы (чаще всего они возникают в ногах, руках или в области живота, во многих случаях в результате продолжительной физической нагрузки в сильную жару), и выпейте раствор для нормализации минерального обмена, содержащий электролиты. Если спазмы не прекращаются более часа, немедленно обратитесь к врачу за медицинской помощью;

• **Обратитесь** к своему лечащему врачу, если почувствовали какие-либо необычные симптомы или если такие симптомы не проходят.

• **Если вы заметите**, что у кого-либо из членов семьи или у тех, за кем вы ухаживаете, кожа стала сухой и горячей, возникло бредовое состояние (делирий), судороги и/или потеря сознания, немедленно вызовите врача или скорую помощь. До прибытия медицинских работников переместите пострадавшего в прохладное место и уложите его в горизонтальное положение, так чтобы ноги были слегка приподняты. Разденьте пострадавшего и начните проводить охлаждающую процедуру: положите компресс на шею, подмышечные и паховые области, обеспечьте приток свежего воздуха, опрыскайте кожу водой комнатной температурой.

**МКУ «Управление гражданской защиты города Ельца»**