

---

Министерство  
здравоохранения  
Волгоградской  
области

---

# Чтобы лето было добрым

---

Рекомендации для  
населения в  
условиях  
аномальной жары

---



- 1. Больше употребляйте жидкости.** Обычно мы выпиваем около полутора литров жидкости в день. Но в жару объем ежедневно употребляемой жидкости надо увеличить примерно в три раза, при этом предпочтение стоит отдавать не нектарам или сладкой газировке, а обыкновенной питьевой воде. Когда человек пьет часто и понемногу, снижается риск сгущения крови и, следовательно, теплового удара. Не стоит дожидаться сигнала жажды. Постепенное возмещение потерянной в жару жидкости даёт гораздо более ощутимый профилактический эффект и благотворно влияет на организм.



- 2. Ограничьте пребывание на улице.** Постарайтесь в самое жаркое

время — с 11–00 до 16–00 — не покидать помещение.

- 3. По возможности чаще принимайте водные процедуры.**

В условиях жары кожа становится важным дополнительным органом дыхания. Регулярное очищение позволяет коже дышать намного эффективнее. Вода должна быть комнатной температуры, приятной для тела. А попытка охладиться ледяной водой — самый короткий путь к пневмонии, которая развивается из-за резкой смены температур.

- 4. Ограничение (отказ) от спиртосодержащих и тонизирующих напитков.** Алкоголь, кофе и газированные напитки нарушают теплообменные процессы в нашем организме - из наших клеток

убирают влагу. Следует обратить внимание на то, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ.

**5. Не оставляйте** ни в коем случае даже ненадолго детей и животных в закрытом транспорте одних, высокая температура может спровоцировать тепловой удар.

**6. Одежду выбирайте** широкого покроя и обязательно из натуральных тканей, надевайте панамы или широкополые шляпы, защищающие голову от сильных солнечных лучей.

**7. Избегайте** интенсивной физической нагрузки.

## Методы поддержания прохладной температуры в помещении во время жары



Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома. Днем закрывайте окна и ставни (если есть), особенно если окна выходят на солнечную сторону. Открывайте окна и ставни 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 когда температура воздуха выше  $35^{\circ}\text{C}$ , вентилятор может не спасти от тепловых заболеваний.

В помещении с кондиционером не следует устанавливать температуру ниже  $23^{\circ}\text{C}$ . Резкий перепад температуры при выходе на улицу намного вреднее постоянной летней жары. Если приходится проводить много времени в кондиционируемом помещении, постарайтесь расположиться так, чтобы поток холодного воздуха не дул прямо на вас. Обычно в кондиционерах обитает масса бактерий, и их воздействие вместе с холодным воздухом приводят к обострению хронических бронхитов и развитию пневмонии. Если кондиционер в

квартире или рабочем помещении отсутствует, можно охладить воздух, используя емкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора теплого воздуха испаряется, охлаждая помещение на 2-3 градуса.

## Что делать, если у вас проблемы со здоровьем?

Особую опасность нынешняя погода представляет для людей ослабленных, страдающих хроническими заболеваниями, особенно заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Как правило, в жару увеличивается количество выездов скорой медицинской помощи: больше инфарктов, инсультов, гипертонических кризов, течение болезней осложняется.

**Обычно хронически больные люди знают, чем им нужно лечиться постоянно. По возможности нужно откорректировать лечение у своего лечащего врача.**

Дома храните лекарства при температуре не выше 25<sup>0</sup> С или в холодильнике (соблюдайте условия хранения, указанные в инструкции или на упаковке).

## Если Вам стало плохо:

Вы почувствовали головокружение, слабость, тревогу, сильную жажду и головную боль:

- обратитесь за помощью к окружающим;



- постарайтесь как можно скорее переместиться в прохладное место, отдохните. По возможности измерьте температуру тела;
- выпейте воды или фруктового сока, чтобы восполнить потерю жидкости;
- если почувствуете 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), выпейте минеральной воды;
- если мышечные спазмы не прекращаются в течение 30-60 минут, попросите окружающих вызвать скорую медицинскую помощь.



### **Особое внимание в жару - детям!**

Детский организм особо чувствителен к повышенной температуре окружающей среды. Симптомы перегрева ребенка – покраснение кожи, повышенная температура, вялость, тошнота, беспричинные капризы, частое дыхание с одышкой, судороги и даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребенка необходимо снять одежду, уложить в горизонтальное положение, протереть все тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5-10 минут. При потере сознания незамедлительно

вызывайте скорую медицинскую помощь.

### **Факторы, способствующие перегреванию**

#### **А) Внешние факторы:**

- *высокая температура окружающей среды;*
- *высокая влажность воздуха;*
- *низкая скорость ветра (безветрие);*
- *нерациональная одежда.*

#### **Б) Внутренние факторы:**

- *повышенная физическая нагрузка;*
- *общее состояние организма;*
- *индивидуальные особенности организма;*
- *сопутствующие заболевания;*
- *ограниченный прием жидкости.*

### **Виды тепловых травм**

- Тепловые судороги при физической нагрузке.
- Тепловое истощение. Перегревание.
- Тепловой удар.

### **Тепловые судороги**

Судороги при напряжении мышц в условиях перегрева - наиболее доброкачественный вид тепловой травмы. Судороги развиваются после сильного потоотделения, характерны болезненными спазмами работающих мышц конечностей. Иногда в судороги вовлекаются и мышцы брюшной стенки, что может симулировать картину «острого живота». Повышение температуры тела нехарактерно или незначительное.

### **Признаки, предшествующие появлению тепловых судорог:**

- слабость, сонливость, головная боль;
- гусиная кожа, озноб;
- учащение дыхания;
- частый пульс, низкое артериальное давление.

У пожилых людей, принимающих мочегонные препараты, могут появиться:

- слабость, сонливость, головокружение;
- усталость, головная боль;
- отсутствие аппетита, тошнота, рвота;
- обморок («тепловой шок»);
- уменьшенная продукция мочи, которая может быть темно-желтого цвета.

**Начало «теплого шока» обычно внезапное:** кожа пепельно-серая, влажная, холодная; зрачки расширены; температура тела нормальная или даже несколько снижена; пульс слабый, частый. **Длительность обморока короткая.**

### **Перегревание**

#### **Признаки**

- Температура тела **37-39<sup>0</sup> С**
- Головокружение, слабость

- Нарушения координации
- Усталость
- Жажда
- Потеря аппетита, тошнота
- Прохладная кожа
- Очень сильное потоотделение
- Частое дыхание и пульс

### Тепловой удар

Это самое тяжелое проявление тепловой травмы с высоким



процентом смертности, для него характерны:

- прогрессирующее повышение температуры до **41-43° C**;
- головная боль;
- головокружение;
- слабость;
- ослабление или отсутствие пульса;
- нерегулярное, неритмичное дыхание вплоть до его остановки (паралич дыхательного центра);
- тошнота, рвота;
- прекращение потоотделения;
- сухая и горячая кожа;
- беспокойство, раздражительность, страх, галлюцинации;
- расстройство речи, зрения, слуха;
- двигательное возбуждение, судороги;
- помрачение сознания вплоть до его потери.

**Солнечный удар** - разновидность теплового удара, для него характерно прямое воздействие солнечных лучей на обнаженную голову, особенно при физической нагрузке. Для солнечного удара

более типичны нарушения со стороны центральной нервной системы: судороги, возбуждение, галлюцинации, страх, бред.

### **Первая помощь при тепловых травмах:**

- Переместите пострадавшего в прохладное место.
- В случае необходимости сделайте импровизированный тент.
- Снимите лишнюю верхнюю одежду и ослабьте воротник и пояс.
- Уложите пострадавшего или придайте ему удобное положение.
- Приложите прохладные мокрые компрессы, поместив их в паховую область, в подмышечные впадины и на шею.
- Постоянно обтирайте тело пострадавшего любой влажной тканью.
- Часто, но понемногу давайте пить воду.
- Если пострадавший обильно потеет или испытывает судороги, добавляйте к воде соль и сахар (по 0,5 чайной ложки на литр).
- Следите за состоянием пострадавшего.
- **В случае отказа от воды, рвоты и изменяющегося уровня сознания, немедленно вызывайте скорую медицинскую помощь.**
- Будьте готовы к проведению искусственного дыхания или реанимационных мероприятий!

### **При судорогах от перенапряжения мышц в условиях перегрева:**

- осторожно выпрямите сведенную судорогой конечность;
- избегайте дальнейшего напряжения мышц.

### **Запрещается:**

- давать пострадавшему алкоголь;
- втирать в кожу спирт, так как он приводит к закрытию пор и препятствует выходу тепла;
- массировать пораженные судорогой мышцы

## **Безопасность на воде**

Как известно, купание не только доставляет удовольствие, но и служит хорошим средством закаливания организма. Но необходимо помнить, что небрежность, лихачество, излишняя шалость на воде

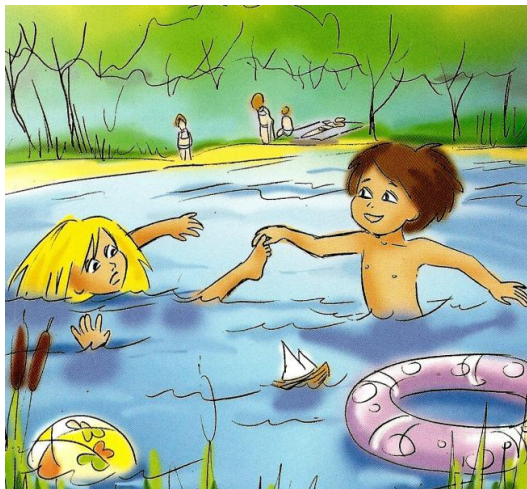


нередко приводят к беде. Из-за несоблюдения правил поведения на воде в водоемах ежегодно гибнут тысячи людей.

### **Правила безопасного поведения на воде:**

- купаться и загорать лучше на оборудованном пляже;
- если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
- находиться в воде не более 15–20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;
- нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды или было что-то брошено в воду;
- прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;
- нельзя заплывать за буйки, так как они ограничивают акваторию с проверенным дном – там нет водоворотов;
- если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите больше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;
- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу;
- если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде, лежа на спине или спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться;
- опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду и заводит на глубину не умеющих плавать;
- если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;
- опасно купаться в воде ниже +17–19<sup>0</sup>С;
- не следует купаться в шторм;
- не следует купаться ночью.

### **ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ**



При извлечении пострадавшего из воды:

- 1. Придайте ему определенное положение:** нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.
- 2. Убедитесь в проходимости верхних дыхательных путей:** обернув палец платком или тканью, очищают рот от

ила, песка, грязи и, энергично надавливая на грудную клетку, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.

При отсутствии у пострадавшего дыхания:

- уложите пострадавшего на спину, на твёрдую поверхность;
- чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок, голова пострадавшего должна быть запрокинута (корень языка не перекрывает вход в дыхательные пути);
- приступайте к искусственной вентиляции лёгких по способу изо рта в рот или изо рта в нос;
- воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов – 16-18 раз в минуту.

### Правила безопасного питания в жаркую погоду

- ✚ Поддерживайте чистоту: мойте руки перед тем, как брать продукты и готовить пищу;
- ✚ Мойте руки после туалета;
- ✚ Предохраняйте кухню и продукты от насекомых и грызунов;
- ✚ Отделяйте сырые продукты от приготовленных;

- ✚ Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками;
- ✚ Хорошо проваривайте и прожаривайте продукты;
- ✚ Храните продукты при безопасной температуре;
- ✚ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- ✚ Охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (ниже 5<sup>0</sup> С);
- ✚ Не храните пищу долго, даже в холодильнике;
- ✚ Не размораживайте продукты при комнатной температуре;
- ✚ Выбирайте свежие продукты;
- ✚ Используйте для готовки только очищенную воду;
- ✚ Тщательно мойте фрукты и овощи;
- ✚ Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.



*Постарайтесь изменить рацион. Упор стоит сделать на холодные блюда, лучше отказаться от жирных молочных продуктов и мяса, но «приналечь» на рыбу и овощи. О молочных продуктах хотелось бы сказать отдельно — не надо приобретать их в ларьках, с истекающим сроком годности или давать им нагреваться на солнце. Эти продукты быстро портятся и вызывают очень тяжелые пищевые отравления. Обязательно солите еду. При высокой температуре воздуха человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество натрия.*

**ВЫПОЛНЯЯ ЭТИ ПРОСТЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, ДАЖЕ В УСЛОВИЯХ АНОМАЛЬНОЙ ЖАРЫ МОЖНО СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ. И ПУСТЬ ЛЕТО ЗАПОМНИТСЯ НАМ ТОЛЬКО ОТЛИЧНЫМ ОТДЫХОМ И ХОРОШИМ САМОЧУВСТВИЕМ. БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**