

Рекомендации от МЧС ЮЗАО в жаркую погоду

11.06.2019

В жаркие дни необходимо носить легкую, свободную одежду из натуральных тканей, необходимо надевать легкие головные уборы и носить с собой бутылочку с водой. В дни с повышенной температурой воздуха не выходить на улицу без особой необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности.

В помещении с кондиционером не устанавливать температуру ниже +23°C.

В жаркую погоду рекомендуется исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда. Пусть на столе будет легкая пища – овощи, фрукты, отварная или тушеная рыба, курица, холодные супы и окрошки. Помните о правилах гигиены: тщательно мойте овощи и фрукты проточной водой, мясо и рыбу обязательно проваривайте.

Для защиты организма от обезвоживания необходимо пить – не менее 2 – 3 литров воды в день. Организму будет лучше, если употребить большую часть воды в утренние или вечерние часы, чтобы организм смог запастись влагой. Не рекомендуется употреблять алкоголь (в том числе пиво) и газированные напитки. Они не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме. Следует обратить внимание на то, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной.

Необходимо проявить осторожность людям, страдающим сердечно – сосудистыми, онкологическими заболеваниями, болезнями органов дыхания, а также всем, у кого есть хронические заболевания, во избежание обострений заболеваний и их осложнений.

Здоровые люди тоже должны позаботиться о своем здоровье и соблюдать правила поведения в жаркие дни во избежание тепловых и солнечных ударов и повышения артериального давления.

Особое внимание в жару — детям! Маленький 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 минут. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь.

Все перечисленные симптомы наблюдаются и при тепловом или солнечном ударе у взрослых. Поэтому, пострадавшего необходимо уложить в прохладном месте, на голову – холодный компресс. Если он в сознании, дать ему обильное питье, и вызвать экстренные службы на помощь.

ЭТО ВАЖНО!

- Пребывание на солнце безопасно с утра до 10 часов, вечером после 17 часов.
- Никогда не допускайте покраснений и солнечных ожогов на коже. Если это произошло, как минимум два дня проведите в тени. • Даже молодым и здоровым людям находиться на солнце можно не более полутора-двух часов в день.
- Грудным детям нельзя находиться на солнце.
- Одежда не защищает полностью кожу от солнца: хлопок пропускает 6% солнечных лучей, в мокром виде до 20%.
- Используйте солнцезащитную косметику.

Выполняя эти простые рекомендации, даже в условиях аномальной жары можно сохранить свое здоровье и здоровье своих детей! Берегите себя и близких!

Адрес страницы: <http://ubutovo.mos.ru/events/detail/8146027.html>