

Меры предосторожности в жаркую погоду

**В Забайкальском крае сохраняется сухая и жаркая погода. Забайкальцы, соблюдайте меры предосторожности в жаркую погоду и воздержитесь от долгого пребывания на солнце.**

Ошибочно мнение, что в жару нужно максимально оголиться! Необходимо легкое, но не тесное белье из натуральных тканей, открытыми могут быть лицо, руки и ноги, но весь торс и плечи лучше закрыть – надеть легкую рубашку или блузу. То есть, вентиляция и впитываемость пота должны быть обеспечены. Одежда должна быть свободной, не надевайте обтягивающую одежду, она способствует перегреванию. Даже плотные хлопковые ткани (джинсы) предпочтительнее, чем синтетика или шерсть. Снимите обувь на каблуках. Наденьте простые сандалии на босую ногу или с хлопковыми носками. Не раздевайте маленьких детей догола, снимите памперсы, в них ребенок может перегреться. Модницам придется выбирать – здоровье или риск для жизни!

Одежда в жару должна быть легкая, из натуральных волокон, минимум синтетики! Носить одежду лучше из светлых тканей. Светлые тона отражают солнечный свет, а темные наоборот, поглощают его.

В жару не рекомендуется есть продукты, согревающие изнутри, например, мед и сало. Перед сном стоит отказаться от тяжелых продуктов вроде мяса, потому что переваривание тяжелой пищи вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение. Охлаждают организм и помогают адаптироваться к жаре продукты с легким вяжущим вкусом (хурма или бананы). В питании – предпочтение следует отдавать овощным и фруктовым блюдам, ограничить жирную пищу, избыточное количество мясных продуктов.

В жару резко возрастает опасность кишечных инфекций. Тщательнее соблюдайте личную гигиену, не держите больших запасов продуктов, будьте внимательнее в магазине при покупке продуктов. Будьте осторожны со скоропортящимися продуктами.

В жару из-за усиленного потоотделения в организме нарушается водный баланс, поэтому нужно выпивать не менее 3,5 литра жидкости в день. Ни в коем случае не пейте сладкие газированные напитки, они не утоляют, а только усиливают жажду. Обычную воду можно заменить водосодержащими овощами и фруктами. С их помощью организм получает дополнительную порцию витаминов и минеральных веществ. Горячий зеленый чай, который пьют южане, тоже полезен в жару: он регулирует теплообмен. Лучше отдать предпочтение морсам, сокам, минеральной воде.

В жаркую и душную погоду важно принимать профилактические меры против солнечного и теплового удара. На солнце нужно всегда ходить в головном уборе будь то шляпа, косынка, бейсболка или панамка – не важно, главное, чтобы голова была защищена от солнечных лучей. Также не рекомендуется спать на солнце и совершать в жаркое время дня длительные переходы без периодического отдыха.

Если рядом с вами из-за жары стало плохо человеку – немедленно позвоните в скорую помощь по номеру 03 или 103 (с мобильного телефона). До приезда скорой помощи постарайтесь оказать первую помощь – перенесите пострадавшего в тень или прохладное помещение. Уложите его на спину, подложив что-нибудь под голову, расстегните одежду, оботрите тело, можно даже облить пострадавшего водой. В экстренных случаях, когда человек потерял сознание, отсутствует дыхание и не прощупывается пульс, не дожидаясь врача, приступите к проведению искусственного дыхания и закрытого массажа сердца.

Следующий совет может показаться жителям города довольно странным, тем не менее, если есть возможность, то ему лучше следовать: постарайтесь свести к минимуму нахождение в общественном транспорте. Жара и духота в замкнутом пространстве могут спровоцировать головокружение и обмороки, а инфекции в подобных условиях распространяются гораздо быстрее и живут гораздо дольше, чем в осеннюю слякотную погоду или в зимние холода.

Вполне естественно, что в жаркую погоду снижается работоспособность человека. Повышение температуры на каждый градус выше +26 снижает работоспособность человека на 10%. Как бы ни хотелось, выйдя из душного транспорта и забежав в прохладный офис и сесть под кондиционер, этого делать не стоит. Во - первых, расположившись под кондиционером человек в лучшем случае подхватит насморк, а в худшем — пневмонию или радикулит. Кроме того, важно помнить, что разница температур между помещением и улицей не должна превышать 10 градусов. Так что в среднем нельзя программировать кондиционер на температуру ниже 22 градусов. Если в офисах нет кондиционеров, то специалисты рекомендуют, как минимум, поставить на столы аквариумы, можно даже без рыбок. Главное - чтобы происходили регулярные испарения воды. Еще, как вариант, можно периодически опрыскивать помещение холодной водой из пульверизатор.

В жару специалисты настоятельно рекомендуют отказаться от занятий спортом. Физические нагрузки увеличивают теплообмен в 5 раз, что может привести к обезвоживанию организма. Но если поклонники фитнеса не могут пропустить ни одного занятия, необходимо, по крайней мере, снизить нагрузки и пить больше воды во время тренировок.

МЧС России по Забайкальскому краю http://75.mchs.gov.ru/operationalpage/attention/item/5477095/