

Если вы заметите, что у кого-либо из членов семьи или у тех, за кем вы ухаживаете, кожа стала сухой и горячей, возникло состояние бреда, судороги и/или потеря сознания, немедленно вызовите врача или скорую помощь.

ДО ПРИБЫТИЯ МЕДИКОВ

Переместите пострадавшего в прохладное место и уложите его в горизонтальное положение, так, чтобы ноги были слегка приподняты. Если он без сознания, уложите его на бок.

Разденьте пострадавшего и начните проводить охлаждающие процедуры: наложите холодный компресс на шею, подмышечные ямки и паховую область, обеспечьте приток свежего воздуха, опрыскивайте кожу водой комнатной температуры.

При повышенной температуре тела не давайте пострадавшему жаропонижающие препараты.

Источник: Руководство «План действий по защите здоровья населения от воздействия аномальной жары».

Подготовлено Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации и ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины» Минздравсоцразвития России на основании руководства Всемирной организации здравоохранения.

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
8 (3467) 318466, www.cmphmao.ru



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ЗАЩИТА ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЖАРЫ

В результате изменений климата меняется и характер погоды; возрастает частота экстремальных погодных явлений, в том числе аномальной жары. Такая тенденция повышает риск заболеваемости и смертности, обусловленных жарой, особенно среди пожилых людей, лиц с хроническими заболеваниями, детей и лиц, живущих в условиях социальной изоляции.



Наиболее уязвимые группы населения:

- пожилые люди;
- дети и младенцы;
- люди, вынужденные соблюдать постельный режим;
- люди, принимающие определенные виды лекарств;
- люди, более уязвимые в силу своего социально-экономического статуса;
- люди определенных профессий;
- люди, страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, периферических сосудов, почечной недостаточностью, заболеваниями обмена веществ; острыми заболеваниями, сопровождающимися диареей.

В УСЛОВИЯХ АНОМАЛЬНОЙ ЖАРЫ СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- 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°C, вентилятор может не спасти от перегрева. Необходимо обильное питье.

- Переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь.
- Если невозможно поддерживать в доме прохладную температуру, проводите по 2-3 часа в день в прохладных помещениях (например, в общественных зданиях, оборудованных кондиционерами).
- Старайтесь не выходить на улицу в самое жаркое время суток.
- Избегайте интенсивной физической нагрузки. Старайтесь находиться в тени.
- Не оставляйте детей и животных в припаркованных транспортных средствах.
- Не допускайте перегрева тела, пейте достаточно жидкости, даже если нет чувства жажды, избегая сладких и алкогольных напитков.
- Принимайте прохладный душ или ванну. Можно также делать холодные компрессы или обертывания, использовать мокрые холодные полотенца, обтирать тело прохладной водой, делать прохладные ванночки для ног и т. д.
- Носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей. Выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку и солнцезащитные очки.
- Помогайте окружающим. Если кто-то из ваших родственников или соседей подвергается риску для здоровья в связи с аномальной жарой, помогите им. Пожилых и больных одиноко проживающих людей необходимо навещать не реже раза в сутки. 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 ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ:



- храните лекарства при температуре не выше 25°C 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 ПОЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ПЛОХО:

- выпейте воды, чтобы восполнить потерю жидкости;



- немедленно перейдите в прохладное место и отдохните;

- если почувствуете болезненные мышечные спазмы (чаще всего они возникают в ногах, руках или в области живота), выпейте раствор, содержащий электролиты, для нормализации минерального обмена (минеральная вода);



- если тепловые спазмы не прекращаются более часа, необходимо обратиться за медицинской помощью;

- если почувствуете головокружение, слабость, тревогу или сильную жажду и головную боль, обратитесь за медицинской помощью;



- обратитесь к своему лечащему врачу, если почувствуете какие-либо необычные симптомы или если такие симптомы не проходят.