



ГБУЗ СК «Ставропольский
краевой
центр медицинской
профилактики»

г. Ставрополь, пер. Макарова
26,
тел. (8652) 99-05-62,
e-mail: kraucmp@mail.ru

Была жара, жара плыла...

Как утверждал поэт «жара была, жара плыла, на даче было это»...

Судя по прогнозам метеорологов лето во многих регионах России окажется достаточно жарким. В Ставропольском крае установились рекордно высокие температуры, в этой связи участились обращения жителей края за медицинской помощью. Как же спастись от жары и защитить себя от воздействия тепловых волн? Ответы на этот и другие вопросы, касающиеся безопасного поведения в жару, вы сможете найти в данном материале.

Чтобы не допустить перегревания и теплового удара следуйте следующим советам:

1. Как можно реже выходите на улицу в дневное время, особенно в часы наибольшей солнечной активности – с 11 до 16 часов. А если хотите отдохнуть у воды и немного позагорать, то помните, что солнечные лучи, отражаясь от воды, могут вызвать сильные ожоги. Купаться лучше после 16-17 часов.
2. Максимально избегайте физических нагрузок, особенно людям старших возрастных групп и страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.
3. Регулярно проветривайте квартиру, но, не допуская сквозняков. Не включайте кондиционеры на температуру, которая отличается от уличной, более чем на 10 градусов. Иначе возникает риск простуды.
4. Перенесите свои поездки в общественном транспорте или собственном автомобиле на утреннее или вечернее время, когда спадёт жара.
5. После пребывания на солнце примите душ с прохладной, но не холодной водой, чтобы не спровоцировать спазм сосудов сердца. Можно также обтереться полотенцем, смоченным прохладной водой.

6.Одевайтесь в легкую, светлых оттенков одежду из натуральных тканей, пользуйтесь головными уборами, зонтиками, очками с солнцезащитными стеклами.

7.Всегда имейте при себе бутылочку с водой для профилактики обезвоживания. Если у вас нет заболеваний сердечно-сосудистой системы или почек, можно не ограничивать себя в большем, чем обычно употреблении жидкости. Пейте небольшими порциями, буквально глотками, но часто. Больным сердечно-сосудистыми заболеваниями следует ограничить объём жидкости 1-1,5 литрами. Прекрасно утоляют жажду и восполняют потери микроэлементов домашний хлебный квас, морсы, отвары из сухофруктов, кисломолочные напитки. Для возмещения потери солей и микроэлементов, выделяемых с потом, рекомендуется употреблять подсоленную или минеральную щелочную воду. Откажитесь от алкоголя, газированных, а также энергетических напитков, особенно с высоким содержанием сахара.

8.Овощи и фрукты перед едой обязательно тщательно мойте. Исключите продукты, богатые простыми углеводами (сладкую газировку, сдобу, сахар, кондитерские изделия, конфеты) а также острые и жгучие приправы. Рекомендуется птица, рыба, фрукты, овощи, рис, мультизерновые каши и ржаной хлеб, зелень.

9.В меню желательно избегать скоропортящихся продуктов питания. Соблюдение гигиенических и технологических требований приготовления блюд и хранение их в холодильнике - гарантия предупреждения пищевых отравлений.

10.Тщательно контролируйте свое самочувствие. При приеме некоторых лекарств (препараты для лечения аритмий, а также антигистаминные и спазмолитики) повышается риск теплового удара. Если возникло головокружение, учащенное дыхание и пульс, появился обильный пот, то зайдите в тень или прохладное помещение, расстегните воротник одежды, ослабьте пояс, оботрите лицо и грудь водой. Выпейте [воды](#). При загрудинной боли, ощущении сдавленности в груди используйте нитроспрей и вызывайте «Скорую помощь».

**21.06.19. С уважением, Игорь Долгошеев,
специалист по связям с общественностью
ГБУЗ СК «СКЦМП»**