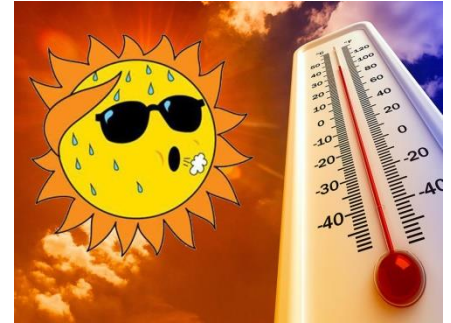




«Правила поведения в период аномальной жары»

Памятка для получателей социальных услуг

Чтобы избежать последствий жары и максимально сохранить своё здоровье, необходимо тщательно соблюдать следующие правила поведения в период аномальной жары.



Без особой надобности не выходить на улицу во время максимальной солнечной активности с 11 до 17 часов дня. Если всё-таки нужно выйти на улицу, то предпочтительно надеть просторную светлую одежду из натуральных тканей, лёгкий головной убор и, обязательно, взять бутылочку с негазированной минеральной водой. На улице лучше держаться в тени и периодически заходить в магазины или помещения с кондиционерами.



Для защиты от обезвоживания организма необходимо больше пить, не менее 1,5-3 литров жидкости в день. В течение самой жаркой части дня жидкость лучше не употреблять. Основной объем жидкости, в разном виде в сумме около 2 литров для среднего роста человека, употребить лучше в наиболее холодное время суток (вечером ночью и утром), чтобы организм смог запасти влагу в тканях. С 8 до 12 часов и с 16 до 20 часов жидкости употреблять небольшими порциями в 1-2 глотка, когда очень захочется, но не чаще, чем раз в полчаса. С 12 до 16 часов жидкости употреблять желательнее как можно меньше.

Рекомендуемые напитки: вода с соком лимона, тёплый зелёный чай без сахара, морсы.

Необходимо следить, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ, в связи с тем, что происходит снижение иммунитета.

Не рекомендуется употреблять алкоголь, в том числе и пиво, а также различные сладкие газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме.

Есть необходимо лёгкую пищу: овощи, фрукты, отварную рыбу и курицу, холодные супы и окрошки. Желательно полностью исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда.

В пик жары желательнее полностью исключить любые физические нагрузки и свести к минимуму физическую активность.



В помещении с кондиционером не рекомендуется снижать температуру воздуха ниже +22/+23 градусов Цельсия. Если в квартире или рабочем помещении кондиционер отсутствует, то можно охладить воздух, используя ёмкость с водой, которая ставится перед

вентилятором. Вода под действием напора тёплого воздуха интенсивно испаряется, охлаждая, таким образом, помещение на 2-3 градуса.



Главным источником проникновения горячего воздуха в помещение являются окна. Днём их рекомендуется держать закрытыми и занавешенными шторами светлых оттенков, чтобы прямые солнечные лучи и нагретый воздух не попадали в комнату. Открывать окна лучше всего на ночь, когда температура воздуха снижается.



Особое внимание в жару необходимо уделять детям. Детский организм намного чувствительнее к повышенной температуре окружающей среды, чем взрослый. Симптомы перегрева ребёнка – покраснение кожи, повышенная температура тела, вялость, беспричинные капризы, тошнота, частое дыхание с одышкой, судороги или даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребёнка необходимо снять одежду, уложить его в горизонтальное положение, протереть всё тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5-10 минут. Подойдут прохладные негазированные напитки: вода, разведённый чай, слегка кисловатый компот, возможно использование изотонического раствора – слегка подсоленной воды. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь.



Взрослым также необходимо знать симптомы теплового и солнечного удара. Это в первую очередь такие признаки, как слабость, вялость, головокружение, сильное потоотделение, жажда, головная боль, тошнота и рвота. В особо тяжёлых случаях возможна потеря сознания. Если человек перегрелся, и у него наблюдаются вышеперечисленные симптомы, необходимо незамедлительно обращаться к врачу и проводить мероприятия по охлаждению организма. Пострадавшего нужно уложить в прохладном месте, на голову положить холодный компресс или влажное полотенце. Если пострадавший в сознании, дать ему обильное питьё, если нет, то приводить в чувство с помощью нашатырного спирта и ждать приезда бригады скорой помощи.



Из всего перечисленного очевидно, что требования к правилам поведения в период аномальной жары не такие и сложные. Соблюдая их, можно вести нормальный образ жизни и максимально сохранить своё здоровье и здоровье своих детей

Специалисты ГКУ СО КК «Щербиновский комплексный центр реабилитации инвалидов» готовы помочь Вам с понедельника по четверг с 8.00 до 16.12, в пятницу с 8.00 до 15.12. Перерыв с 12.00 до 12.48
Выходные дни - суббота, воскресенье

Наш адрес:
353620, КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ, ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН, СТ.-ЦА СТАРОЩЕРБИНОВСКАЯ, УЛ. ПЕРВОМАЙСКАЯ, 74
ТЕЛ. (86151) 7-76-17

Мы в социальных сетях:

Вк <https://vk.com/sherbinovskiy23> Одноклассники <https://ok.ru/gkusokkshc>

[Официальный сайт учреждения sherbinovskiy-krri.ru](http://Officialnyy_sayt_uchrezhdeniya_sherbinovskiy-krri.ru)

