

## **Правила поведения в период аномальной жары.**

Уважаемые получатели социальных услуг, вы задавали много вопросов о правилах поведения в период аномальной жары. Я отвечаю на самые актуальные из них.

С уважением медицинская сестра социально-медицинского отделения Лукьяненко Татьяна Юрьевна.

### **1.Вопрос: Какое время считается благоприятным для нахождения на улице в летний зной?**

**Ответ:** Не находитесь на улице в самые жаркие часы с 10 до 17 часов. Если Вам, крайне необходимо выйти из дома, соблюдайте осторожность: на улице держитесь теневой стороны и не оставайтесь долго на открытой местности под прямым воздействием солнечных лучей;

-избегайте физических нагрузок, носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей, шляпу с широкими полями или кепку и солнцезащитные очки;

-пейте не меньше двух литров воды в день (при отсутствии проблем с почками), избегайте сладких и газированных напитков.

### **2.Вопрос: какие действия принимать людям с хроническими заболеваниями при аномально высоких температурах воздуха?**

**Ответ:** обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом об особенностях поведения при аномальной жаре при вашем заболевании;

-уточните у Вашего лечащего врача, как лекарственные препараты, которые Вы принимаете, влияют на терморегуляцию и водный баланс организма и требуется ли коррекция дозы/терапии, питьевого режима. Особенно важно уточнить дозу мочегонных, психотропных препаратов, лекарств понижающих давление;

-проверьте условия хранения медикаментов – большинство препаратов портятся при температуре выше 25°C и под воздействием солнечных лучей;

-обратитесь к врачу, если во время жары у Вас появились необычные симптомы, которые долго не проходят.

### **3.Вопрос: как распознать симптомы теплового и солнечного удара и как помочь себе или кому-то из окружающих?**

**Ответ:** Если Вы чувствуете головокружение, слабость, тревогу или сильную жажду и головную боль, срочно обратитесь за помощью;

-по возможности перейдите в прохладное место. Выпейте воды, чтобы восполнить потерю жидкости;

-если Вы почувствовали болезненные сокращения мышц (в ногах, руках, в области живота, чаще всего это происходит при физической нагрузке) – как можно быстрее отдохните в прохладном помещении;

-если симптомы не проходят в течение часа, обратитесь к врачу.

-если стало плохо кому-то из окружающих немедленно вызовите «Скорую помощь»;

-до прибытия скорой помощи переместите пострадавшего в прохладное место, уложите его так, чтобы ноги и бедра были приподняты. Если человек без сознания – положите его на бок.

-обеспечьте приток свежего воздуха, опрыскивайте кожу водой комнатной температуры (25–30°C);

-измерьте температуру тела. Помните, что нельзя давать пострадавшему ацетилсалициловую кислоту («Аспирин») или парацетамол!

Берегите себя и будьте здоровы!