

# Как защитить себя от жары

20.05.2014

## Общие рекомендации

### Для пожилых людей

### Расширенные рекомендации

Заболевания, вызванные сильной жарой, можно предупредить. Жара опасна для всех, но прежде всего надо проверять состояние тех, кто относится к группе риска, звонить им и навещать их.

#### **Более всего рискуют заболеть в жару:**

- § пожилые люди;
- § новорожденные и малыши;
- § страдающие от хронических заболеваний (сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, органов дыхания, нарушениями обмена веществ), лица с ограниченной подвижностью и определенными умственными расстройствами;
- § пациенты, которые принимают определенные лекарства;
- § работающие или занимающиеся физическими упражнениями на свежем воздухе;
- § бездомные и малоимущие слои населения.

#### **Как уберечься от последствий теплового удара:**

- § Пейте больше жидкости, не дожидаясь, пока почувствуете жажду.
- § Проводите время в помещении с кондиционером: в торговом или общественном центре или в библиотеке.
- § Носите свободную одежду светлых тонов, а на солнце - широкополую шляпу.
- § Избегайте прямых солнечных лучей, прячьтесь в тени или под зонтом.
- § Бывайте на свежем воздухе и занимайтесь спортом в более прохладное время суток.
- § Принимайте свежий душ или обтирайтесь прохладным влажным полотенцем.
- § Плотно закрывайте жалюзи или занавески, чтобы в помещение не попадали солнечные лучи.
- § Не готовьте блюда, которые надо ставить в духовку, особенно если у Вас нет кондиционера.
- § Ставьте вентилятор около окна, чтобы обеспечить приток в помещение свежего воздуха.
- § Не оставляйте домашних животных и людей в припаркованных машинах и на солнце.
- § Узнайте у своего врача или фармацевта, не принимаете ли вы лекарств, которые повышают риск теплового удара.
- § Посещайте и обзванивайте своих друзей и близких из группы риска, особенно одиноких пожилых людей. Напоминайте им, что надо пить достаточно жидкости и не перегреваться.

#### **Обратите внимание на симптомы теплового удара, которые включают в себя:**

- § головокружение или обмороки;
- § тошноту или рвоту;
- § головную боль;
- § учащенное дыхание и сердцебиение;
- § сильную жажду.

При таких симптомах следует найти место попрохладнее и пить воду. Если они не прекратятся, обратитесь к врачу.

Жертва теплового удара нуждается в экстренной медицинской помощи, поэтому при повышенной температуре тела, неспособности сосредоточиться, прекращении потоотделения или обмороке - звоните 112. А в ожидании скорой помощи:

- § если можете, перенесите пострадавшего в более прохладное место;
- § наложите компрессы с холодной водой на тело или поверх одежды;
- § обмахивайте пострадавшего веером

## **Как защитить себя от жары (для пожилых людей)**

### **[Наверх](#)**

### **[Расширенные рекомендации](#)**

Аномальная жара существенно влияет на здоровье всех людей, но наибольшую опасность она представляет для людей пожилого возраста.

С возрастом снижается устойчивость организма к воздействию жары: чувство жажды возникает позднее, реакция потоотделения замедляется, сокращается количество потовых желез. Кроме того, пожилые люди нередко нуждаются в приеме нескольких медикаментов и страдают хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, органов дыхания, нарушениями обмена веществ).

Поэтому пожилым людям во время жары необходимо **особенно внимательно следить за своим здоровьем и при необходимости прибегать к помощи и поддержке близких людей либо социальных служб и врачей.**

**Важно!** обеспечить регулярный мониторинг состояния здоровья, надлежащую одежду, пребывание в прохладных помещениях или на природе, надлежащий рацион питания и прием достаточного количества жидкости.

### **Необходимо обратиться к врачу:**

1) если Вы почувствуете симптомы теплового удара:

- § головокружение или обмороки, слабость;
- § тошноту или рвоту;
- § головную боль;
- § учащенное дыхание и сердцебиение;
- § сильную жажду.

Дождаясь врача, найдите место попрохладнее и пейте воду или фруктовый сок (НЕ сладкие или газированные напитки). Можно накладывать компрессы с холодной водой на тело или поверх одежды.

2) если Вы страдаете хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, почек, сахарным диабетом) или регулярно принимаете лекарственные препараты, например сосудорасширяющие средства - такие как нитраты и антагонисты кальция. Узнайте у врача или фармацевта, не принимаете ли вы лекарств, которые повышают риск теплового удара.

3) немедленно перейдите в прохладное место и отдохните, если почувствуете болезненные

мышечные спазмы (чаще всего они возникают в ногах, руках или в области живота, во многих случаях в результате продолжительной физической нагрузки в сильную жару), и выпейте раствор для нормализации минерального обмена (регидратации), содержащий электролиты. Если тепловые спазмы не прекращаются более часа, необходимо обратиться за медицинской помощью;

4) если почувствуете какие-либо необычные симптомы или если такие симптомы не проходят.

Если Вы принимаете антикоагулянтные препараты (например, варфарин) или антитромботические (аспирин и т. п.), особенно внимательно соблюдайте регулярность их приёма, так как они препятствуют образованию тромбов.

Для консультаций используйте горячую линию в медицинских учреждениях.

Поместите лекарства с низкой температурой хранения в холодильник.

### **Как уберечься от теплового удара:**

§ Пейте больше жидкости (НЕ сладкие газированные напитки), не дожидаясь, пока почувствуете жажду (около 2 литров в день). Вместо воды можно употреблять холодный подкисленный или подслащенный чай, рисовый или вишневый отвар, хлебный квас.

§ Посещайте прохладные посещения в общественных зданиях и специально оборудованных местах в центрах социальной защиты (проводите там не менее 2-3 часов в день)

§ Затемняйте окна, используйте кондиционеры и вентиляторы, но не снижайте температуру ниже 23-25<sup>0</sup>С. Если используете кондиционер, закрывайте окна и двери.

§ Если помещение не оборудовано кондиционером, открывайте окна и ставни на ночь, когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении; при этом ставьте вентилятор около окна, чтобы обеспечить приток в помещение свежего воздуха.

§ Переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь.

§ Носите свободную одежду светлых тонов, а на солнце - широкополую шляпу.

§ Находясь на открытом воздухе, избегайте прямых солнечных лучей, прячьтесь в тени или под зонтом.

§ Избегайте интенсивной физической нагрузки. Бывайте на свежем воздухе в более прохладное время суток.

§ Несколько раз в день принимайте свежий душ или обтирайтесь прохладным влажным полотенцем.

§ Не готовьте блюда, которые надо ставить в духовку, особенно если у Вас нет кондиционера. Избегайте употребления жирной, тяжелой и острой пищи.

§ При возможности проведите период жары за городом

§ Не совершайте без крайней необходимости поездок и перемещений по городу.

§ Автолюбителям следует быть предельно внимательными - воздействие жары может повлиять на скорость принимаемых решений на дороге

§ Удостоверьтесь, что Вы находитесь на связи с близкими и родственниками, а также что у Вас под рукой есть телефоны экстренных и социальных служб. Некоторые из них Вы можете узнать из этого информационного листка (см.ниже)

§ Помогайте окружающим: если кто-то из ваших знакомых подвергается риску для здоровья в связи с аномальной жарой, помогите им получить необходимую помощь и поделитесь этими рекомендациями. Проявите особое внимание к лицам, страдающими нарушениями психики, в том числе склонным к суициду.

*При высоком уровне загрязнения атмосферного воздуха:*

§ Для защиты организма от высоких концентраций загрязняющих веществ используйте средства индивидуальной защиты (респираторы, многослойные марлевые повязки);

§ Установите на окнах (форточках) марлевые занавеси;

§ Сократите время пребывания на открытом воздухе, особенно вблизи автотрасс с интенсивным движением транспорта, промышленных предприятий.

## **Расширенные рекомендации для населения по защите здоровья от воздействия жары и загрязнения воздуха**

[Наверх](#)

### **Для пожилых людей**

#### **Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома.**

Днем закрывайте окна шторы и ставни, особенно если окна выходят на солнечную сторону. Открывайте окна и ставни на ночь, 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 тепловых заболеваний. Необходимо обильное питье.

#### **Некоторые методы понижения температуры воздуха в закрытых помещениях во время жары**

<b>Меры</b>	<b>Комментарии</b>
Установка термометров для измерения температуры воздуха в помещениях	Нужны для измерения температуры воздуха в помещениях и определения момента, когда необходимо принимать меры.
Улучшение системы внешнего затенения для окон	Внешние затеняющие приспособления для окон помогают уменьшить солнечные теплопоступления; внутреннее затенение окон, позволяющее избежать тепловой нагрузки от солнечного излучения, рекомендуется в любом случае.
Установка электрических вентиляторов	Электрические вентиляторы могут принести некоторое облегчение, но при среднесуточной температуре воздуха в Москве выше 26°C, вентилятор может не спасти от заболеваний, связанных с жарой, необходимо обильное питье.
Использование мобильных охладителей воздуха испарительного типа	Охлаждающий эффект систем испарительного типа увеличивается с ростом температуры и уменьшается с ростом относительной влажности воздуха.
Использование местных систем кондиционирования воздуха	Кондиционеры помогают спастись от жары. Следует учитывать, однако, что при покупке или установке кондиционера нужно по возможности выбирать аппарат с максимально низким энергопотреблением. Во избежание негативных последствий для здоровья необходимы чистка и надлежащее техническое обслуживание кондиционера.

#### **Старайтесь не находиться на жаре.**

Переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь.

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.

Не совершайте без крайней необходимости поездок и перемещений по городу.

Избегайте интенсивной физической нагрузки.

Старайтесь находиться в тени.

Не оставляйте детей и животных в припаркованных транспортных средствах.

### **Не допускайте перегрева тела, пейте достаточно жидкости.**

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.

Пейте достаточно жидкости, избегая сладких и алкогольных напитков. Вместо воды можно употреблять холодный подкисленный или подслащенный чай, рисовый или вишневый отвар, хлебный квас.

Сокращайте употребление жирной, тяжелой и острой пищи. Переносите основной прием пищи на вечерние часы с потреблением на завтрак – 35, на обед – 25, на ужин – 40% суточного рациона.

В горячих цехах целесообразно устанавливать устройства для охлаждения воздуха путем распыления воды, применять водные процедуры (души, обливания и др.), делать перерывы в работе, ограничивать прием белковой и жирной пищи.

### **Помогайте окружающим.**

Если кто-то из ваших знакомых подвергается риску для здоровья в связи с аномальной жарой, помогите им получить необходимую помощь и рекомендации. Пожилых и больных одиноко проживающих людей необходимо навещать не реже раза в сутки, обеспечивая их питьевой водой.

Если пациент принимает какие-либо лекарства, посоветуйтесь с его лечащим врачом и уточните, как эти лекарства влияют на терморегуляцию и водный баланс организма.

Людей, «зависимых» от табакокурения и неумеренного употребления алкогольных напитков, убеждайте отказаться от них, так как они способны усилить негативное воздействие жары на организм и повысить риск теплового удара.

### **Если у вас проблемы со здоровьем**

Ряд хронических заболеваний увеличивает опасность аномальной жары для здоровья (см. таблицу).

### **Хронические заболевания, при которых в условиях аномальной жары повышается риск летального исхода**

Сахарный диабет, другие болезни эндокринной системы
Органические и симптоматические психические расстройства, деменция, болезнь Альцгеймера
Психические расстройства и расстройства поведения, связанные с приемом психоактивных веществ, алкоголизм
Шизофрения, шизотипические и бредовые расстройства
Экстрапирамидные и другие двигательные нарушения (например, болезнь Паркинсона)

Болезни системы кровообращения: повышение кровяного давления, ИБС, нарушения сердечного ритма и проводимости
Болезни органов дыхания: хронические болезни нижних дыхательных путей (ХОБЛ, бронхит), бронхиальная астма
Болезни мочевыделительной системы: ХПН, мочекаменная болезнь

· если вы страдаете хроническими заболеваниями или регулярно принимаете лекарственные препараты, например сосудорасширяющие средства - такие как нитраты и антагонисты кальция, обратитесь к врачу. Возможно, понадобится корректировка лечения либо особые меры предосторожности,

· храните лекарства в холодильнике (соблюдайте условия хранения, указанные в инструкции или на упаковке);

· Если вы принимаете антикоагулянтные препараты (например, варфарин) или антитромботические (аспирин и т. п.), особенно внимательно соблюдайте регулярность их приёма, так как они препятствуют образованию тромбов.

· обратитесь за помощью, если почувствуете головокружение, слабость, тревогу или сильную жажду и головную боль; постарайтесь как можно скорее переместиться в прохладное место и измерьте температуру тела; выпейте воды или фруктового сока, 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, во многих случаях в результате продолжительной физической нагрузки в сильную жару), и выпейте раствор для нормализации минерального обмена (регидратации), содержащий электролиты. Если тепловые спазмы не прекращаются более часа, необходимо обратиться за медицинской помощью;

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

### **Если кто-то рядом с вами почувствовал себя плохо.**

Если вы заметите, что у кого-либо из членов семьи или у тех, за кем вы ухаживаете, кожа стала сухой и горячей, возникло бредовое состояние (делирий), 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. 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 (25-30°C). Измерьте температуру тела. Не давайте пострадавшему ацетилсалициловую кислоту или парацетамол. Если он без сознания, уложите его на бок.

---

Адрес страницы: <http://tushino-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/1047563.html>

---

[Управа района Южное Тушино](#)