

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кемеровской области-Кузбассе» в городе Междуреченске, в городе Мыски и Междуреченском районе



Рекомендации как справиться с жаркой погодой

Самый лучший способ защититься от вреда, наносимого жарой – избегать её. Нужно следить за прогнозом погоды и готовиться соответственно.

Создание прохладной среды

В самые жаркие часы рекомендуется находиться в месте, где имеется кондиционирование воздуха. Это самый лучший способ охлаждения в закрытом помещении.

Вентиляторы могут облегчить ощущение от жары, однако если окружающая температура выше 35 градусов по Цельсию, они не могут охладить организм или предотвратить вред для здоровья.

В жаркие часы рекомендуется закрывать жалюзи или шторы, чтобы сократить проникновение солнечного излучения, но при этом оставить помещение

проветриваемым. Закрытые жалюзи могут сократить проникновение тепла в квартиру до 80%.

Прохладный душ или ванна способствует охлаждению организма.

Одежду желательно надевать светлую, легкую и удобную.

Предосторожности при выходе на улицу

Нужно избегать выходить на улицу в жаркие часы.

В жаркие часы желательно отдыхать. В жаркую погоду рекомендуется сократить интенсивную физическую активность. Если вы должны выйти на улицу, обязательно нужно надеть панаму или шляпу с широкими полями, солнечные очки, светлую, легкую и удобную одежду и намазаться солнцезащитным кремом.

Стоит часто отдыхать в тени.

Нужно сократить до минимума пребывание и усилия на жаре.

Предостережение: никогда нельзя оставаться (или оставлять другого человека) в припаркованном автомобиле с закрытыми окнами.

Соответствующие еда и питье

Нужно много пить холодной воды или других легких напитков.

Желательно сократить сладкие напитки, напитки, содержащие кофеин и алкоголь.

Требуемое количество жидкости – 8-10 стаканов в день – даже если вы не чувствуете жажду!

Обязательно нужно есть легкую сбалансированную пищу.

Предостережение: если врач указал, в связи с проблемами со здоровьем, ограничить количество жидкости, нужно посоветоваться с ним, как вести себя в жаркие дни.

Особая осторожность в ситуациях повышенного риска

Нужно посоветоваться с лечащим врачом в следующих ситуациях:

В случае сердечно-сосудистых заболеваний, избыточного веса, других хронических заболеваний, душевных заболеваний, а также во время острого заболевания или обезвоживания.

Людам, которые лечатся медикаментами, воздействующими на центральную нервную систему (мозг), такими как: успокоительные, снотворные, от болезни Паркинсона, и от определенных душевных проблем. Такие медикаменты могут усиливать восприимчивость к отрицательным воздействиям жары.

Получить более подробную консультацию по данному вопросу можно у специалистов Консультационного пункта по адресам:

Консультационный центр для потребителей, Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Кемеровской области-Кузбассе» городе Междуреченске, городе Мыски и Междуреченском районе

*г. Междуреченск, ул. Вокзальная, 14
тел.: 8(38475) 3-29-33*

*г. Мыски, ул. Рембазовская, 4
тел. 8 (38474) 2-09-74*