

## Рекомендации для населения в условиях аномальной жары

28.07.2014

По прогнозам Гидрометцентра России в ближайшую неделю в Москве сохранится сильная жара (температура днем 30...35°C). Аномальная жара и зной уносят жизни людей и могут вызвать обострение имеющихся заболеваний. Последствия воздействия жары на здоровье могут проявиться во всех возрастных группах и в результате целого ряда факторов.

Рекомендации для населения в условиях аномальной жары:

- Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома. Днем закрывайте окна, особенно если окна выходят на солнечную сторону. Открывайте окна и ставни на ночь, когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении. Некоторое облегчение могут принести электрические вентиляторы, но когда температура воздуха выше 35°C, вентилятор может не спасти от тепловых заболеваний.
- Старайтесь не находиться на жаре. Переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь. Если это невозможно, поддерживайте в доме прохладную температуру, 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.
- 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.
- Соблюдайте питьевой режим, избегая сладких и алкогольных напитков.
- 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.
- Если пациент принимает какие-либо лекарства, посоветуйтесь с его лечащим врачом и уточните, как эти лекарства влияют на терморегуляцию и водный баланс организма.

Если у вас проблемы со здоровьем:

- храните лекарства при температуре не выше 25°C или в холодильнике (соблюдайте условия хранения, указанные в инструкции или на упаковке);
- обратитесь за медицинской помощью, если вы страдаете хроническими заболеваниями или принимаете несколько препаратов одновременно. Если вы или кто-то рядом с вами почувствовал себя плохо:
- 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, 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 вы заметите, что у кого-либо из членов семьи или у тех, за кем вы ухаживаете, кожа стала сухой и горячей, возникло состояние бреда (делирий), судороги и/или потеря сознания, немедленно

вызовите врача или скорую помощь.

---

Адрес страницы: <http://fili-davydkovo.mos.ru/presscenter/news/detail/1174569.html>

---

[Управа района Фили-Давыдково](#)