

В условиях жаркой погоды на территории республики Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай рекомендует гражданам соблюдать ряд профилактических мер во избежание негативного влияния высокой температуры на здоровье и самочувствие.

Осторожность при пребывании на свежем воздухе в период летней жары приобретает особое значение, так как несоблюдение элементарных профилактических мер может негативно сказаться на состоянии организма, в том числе привести к солнечному или тепловому удару.

Для того чтобы избежать в период высоких температур воздуха неприятностей со здоровьем, необходимо внести некоторые изменения в привычный образ жизни.

ПРОГУЛКИ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

На солнце в жаркие дни следует появляться в самые нежаркие часы. Носить лучше одежду из светлых натуральных тканей - светлые тона отражают солнечный свет, а темные наоборот, поглощают его. Не забывайте защищать кожные покровы от ожогов, носить солнцезащитные средства (головные уборы, очки и т.д.).

Особо тщательно должны выполняться эти рекомендации детьми и лицами преклонного возраста. Их организм реагирует на жару острее. В жаркое время суток прогулок с детьми желательно избегать либо максимально ограничить пребывание на открытом солнце.

Не менее осторожными следует быть людям, страдающим гипертонической и ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, болезнями щитовидной железы, ожирением, онкологическими заболеваниями, перенесшим инфаркт или инсульт. Не увлекайтесь физической активностью, отложив спортивные занятия или активный труд на даче до лучших времен.

КУПАНИЕ

В жару в меру полезны водные процедуры. Если у вас нет возможности искупаться, а солнце очень активно, положите на плечи мокрый носовой платок, протрите руки и лицо влажным полотенцем, как только ткань высохнет, повторите процедуру.

При выборе мест отдыха необходимо обратить внимание на благоустройство пляжа: наличие мусоросборников, скамеек, теневых навесов, кабинок для переодевания, графиков уборки, организованного спасательного и медицинского пунктов. Рядом с пляжем должны быть общественные туалеты. Кроме того, перед походом можно уточнить на сайте территориального управления Роспотребнадзора, пригоден ли для купания тот водоем, на берегу которого вы собираетесь провести теплый летний день.

Собираясь на пляж, обязательно нужно взять с собой головной убор, питьевую воду, полотенце, зонтик. Загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы.

Нельзя пить воду из водоема, мыть в ней овощи, посуду, полоскать рот.

Лучше избегать употребления алкогольных напитков, тем более строго не рекомендуется купаться в состоянии алкогольного опьянения.

На пляжах не рекомендуется отдыхать и купаться с домашними животными. Нельзя бросать и отставлять после себя мусор, его нужно выбрасывать в специально отведенные места.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Из-за усиленного потоотделения в организме нарушается водный баланс, поэтому постарайтесь увеличить потребление жидкости. Ни в коем случае не стоит пить сладкие газированные напитки - они не утоляют, а только усиливают жажду. Лучше отдать предпочтение морсам и сокам. Полезен в жару зеленый чай температурой 12-15 градусов: он регулирует теплообмен. Восполнить потерю солей и микроэлементов помогут подсоленная вода, минеральная щелочная вода, кисломолочные напитки. Потребление воды должно быть достаточным для утоления жажды; наиболее целесообразным считается дробный прием воды в небольших количествах. Следует безоговорочно отказаться от употребления спиртных напитков и табакокурения.

ПИТАНИЕ

Не последнюю роль в жаркую погоду играет питание. Не рекомендуется употреблять продукты, согревающие изнутри, например, мед. Перед сном целесообразно отказаться и от тяжелых продуктов питания, в частности, мяса, потому что переваривание тяжелой пищи вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение. Охлаждают организм и помогают адаптироваться к жаре продукты с легким вяжущим вкусом (хурма или бананы) и все овощи-фрукты зеленого и белого цветов.

Будьте осторожны со скоропортящимися продуктами. К ним относятся все молочные продукты, готовые развесные салаты, выпечка с кремом, вареная колбаса, свежая и слабосоленая рыба. Также следует воздержаться от покупки в уличных ларьках любых пирожков и слоек с мясной начинкой.

Невыполнение мер профилактики может сказаться гипертермией (перегреванием организма), которая проявляется комплексом теплового переутомления и характеризуется тошнотой, головокружением, слабостью, головной болью, бледностью кожи, слабым пульсом, потерей ориентации в пространстве. При прямом воздействии солнечного излучения на голову возникает тепловой удар, сопровождающийся повышением температуры тела, прекращением потения, сухостью кожи, учащенным пульсом, слабостью, потерей сознания.

Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай призывает граждан, особенно родителей, следовать рекомендациям: внесите необходимые коррективы в режимы дня,

в том числе связанные с двигательной активностью, пересмотрите меню питания, не оставляйте без присмотра играющих на солнце детей, разъясните старшим детям правила поведения в жару.

В случае появления симптомов перегрева немедленно обращайтесь за медицинской помощью.