



В связи с установлением anomalно высоких температур на территории субъекта, имеющих негативное воздействие на состояние организма, Министерство здравоохранения Пензенской области обращает внимание население и настоятельно предлагает следовать рекомендациям по защите своего здоровья.

1. Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома. Днем закрывайте окна и ставни (если есть, особенно если окна выходят на солнечную сторону). Открывайте окна и жалюзи на ночь, когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении. Если Ваше жилище оборудовано кондиционером, закрывайте окна и двери. Некоторое облегчение могут принести вентиляторы, но когда температура воздуха больше 35 градусов С, вентилятор может не спасти от тепловых заболеваний.

2. Старайтесь не находиться на жаре. Переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь. Если это невозможно, поддерживайте дома 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.

3. Избегайте интенсивной физической нагрузки.

4. Старайтесь находиться в тени.

5. Не оставляйте детей и животных в припаркованных автомобилях.

6. Не допускайте перегрева тела, пейте достаточно жидкости, избегая сладких и алкогольных напитков. Принимайте прохладный душ. Можно также делать холодные компрессы или обертывания, использовать мокрые холодные полотенца, обтирать тело холодной водой, делать прохладные ванночки для ног и т.д.

7. Носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей. Выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку, солнцезащитные очки.

8. Помогите окружающим. Если кто-то из ваших знакомых подвергся риску для здоровья в связи с anomalной жарой, помогите им получить необходимую помощь. Пожилых и больных одиноко проживающих людей необходимо навещать не реже раза в сутки. Если пациент принимает какие то 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 градусов С или в холодильнике (соблюдайте инструкцию), обратитесь за медицинской помощью, если вы страдаете хроническим заболеванием или принимаете несколько лекарств одновременно.

9. Обратитесь за помощью, если почувствуете головокружение, слабость, тревогу или сильную жажду и головную боль, постарайтесь как можно быстрее переместиться в прохладное место и измерьте температуру тела. Выпейте воды или фруктового сока, чтобы восполнить потерю жидкости, отдохните. Если почувствуете болезненные мышечные спазмы (чаще всего они возникают в ногах, руках или в области живота, во многих случаях во в результате продолжительной физической нагрузки в сильную жару), и выпейте раствор, содержащий электролиты для нормализации минерального обмена. Если тепловые спазмы не прекращаются более часа, необходимо обратиться за медицинской помощью.

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, судороги или потеря сознания, немедленно вызовите скорую помощь. До прибытия медиков переместите пострадавшего в прохладное место и уложите его в горизонтальное положение, 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, опрыскайте кожу водой комнатной температуры (20-25 градусов С). Измерьте температуру тела. Не давайте пострадавшему парацетамол или аспирин. Если он без сознания уложите его на бок.