

На юг Красноярского края пришла настоящая жара. Среднесибирского управление по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды предупреждает, 18-19 июня в южных районах Красноярского края ожидается сильная жара, температура воздуха 30-35°.

Правила поведения в условиях аномальной жары

В жаркие дни носить легкую, свободную одежду из натуральных тканей свободного кроя, обязательно надевать легкие головные уборы и носить с собой бутылочку с водой. В дни с повышенной температурой воздуха (выше 28 С) не выходить на улицу без особой необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности (с 11 до 17 часов).

В помещении с кондиционером не устанавливать температуру ниже +23 - +25 С. Резкий перепад температуры при выходе на улицу намного вреднее постоянной летней жары. Если приходится проводить много времени в кондиционируемом помещении, постарайтесь расположиться так, чтобы поток холодного воздуха не дул прямо на вас. Обычно в кондиционерах обитает масса бактерий, и их воздействие вместе с холодным воздухом приводят к обострению хронических бронхитов и развитию пневмонии. Если кондиционер в квартире или рабочем кабинете отсутствует, можно охладить воздух, используя емкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора теплого воздуха испаряется, охлаждая помещение на 2-3 градуса.

В жаркую погоду исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда. В меню должна быть легкая пища – овощи, фрукты, отварная или тушеная рыба, курица, холодные супы и окрошки. Помните о правилах санитарной гигиены – тщательно мойте овощи и фрукты проточной водой, мясо, рыбу обязательно проваривайте.

Для защиты организма от обезвоживания необходимо больше пить – не менее 1,5 – 3 литров в день. Обычно мы выпиваем около полутора литров жидкости в день. Но в жару объем ежедневно употребляемой жидкости надо увеличить примерно в три раза, при этом предпочтение стоит отдавать не нектарам или сладкой газировке, а обыкновенной питьевой воде. Когда человек пьет часто и понемногу, снижается риск сгущения крови и, следовательно, теплового удара. Не стоит дожидаться сигнала жажды. Постепенное возмещение потерянной в жару жидкости даёт гораздо более ощутимый профилактический эффект и благотворно влияет на организм. Основной объем (до двух литров жидкости в разном виде) лучше употребить в утренние или вечерние часы, чтобы организм смог запастись влагой. Следует обратить внимание на то, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ. Не рекомендуется употреблять алкогольные напитки (в том числе и пиво) которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме.

По возможности чаще принимайте водные процедуры.

В условиях жары кожа становится важным дополнительным органом дыхания. Регулярное очищение позволяет коже дышать намного эффективнее. Вода должна быть комнатной температуры, приятной для тела. А попытка охладиться ледяной водой – самый короткий путь к пневмонии, которая развивается из-за резкой смены температур.

Людам, страдающим сердечно – сосудистыми, онкологическими заболеваниями, болезнями органов дыхания, всем у кого есть хронические заболевания, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом по вопросам предупреждения обострений этих заболеваний и их осложнений. Дома храните лекарства при температуре не выше 25 градусов С или в холодильнике (соблюдайте условия хранения, указанные в инструкции или на упаковке).

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 1 раза в сутки.

Здоровые люди тоже должны позаботиться о своем здоровье и соблюдать правила поведения в жаркие дни во избежание тепловых и солнечных ударов, повышения артериального давления и др. Избегайте интенсивной физической нагрузки.

Особое внимание в жару - детям! Детский организм особо чувствителен к повышенной температуре окружающей среды. Не оставляйте ни в коем случае даже ненадолго детей в закрытом транспорте одних, высокая температура может спровоцировать тепловой удар.

Симптомы перегрева ребенка – покраснение кожи, повышенная температура, вялость, тошнота, беспричинные капризы, частое дыхание с одышкой, судороги и даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребенка необходимо снять одежду, уложить в горизонтальное положение, протереть все тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5-10 минут. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь.

Все перечисленные симптомы наблюдаются и при тепловом или солнечном ударе у взрослых. Поэтому, пострадавшего необходимо уложить в прохладном месте, на голову – холодный компресс. Если он в сознании, дать ему обильное питье, если нет – приводить в чувство с помощью нашатырного спирта и ждать приезда бригады скорой помощи. ЭТО ВАЖНО!

Благодаря теплой погоде температура воды в водоёмах Курагинского района располагает к купанию. Как отмечает пресс-центр Главного управления МЧС России по Красноярскому краю, при таких погодных условиях усиливается вероятность возникновения несчастных случаев на водных объектах. Обращаем ваше внимание на соблюдение правил безопасности поведения на воде.

Кроме того, МЧС предупреждает, что в сибирских регионах из-за аномальной жары ожидается высокая и чрезвычайная пожароопасность (четвертого и пятого классов). На территории Красноярского края введен **ОСОБЫЙ ПРОТИВОПОЖАРНЫЙ РЕЖИМ**. Также обращаем внимание на соблюдение правил нахождения в лесных массивах, о запрете разведения костров в лесонасаждениях.