

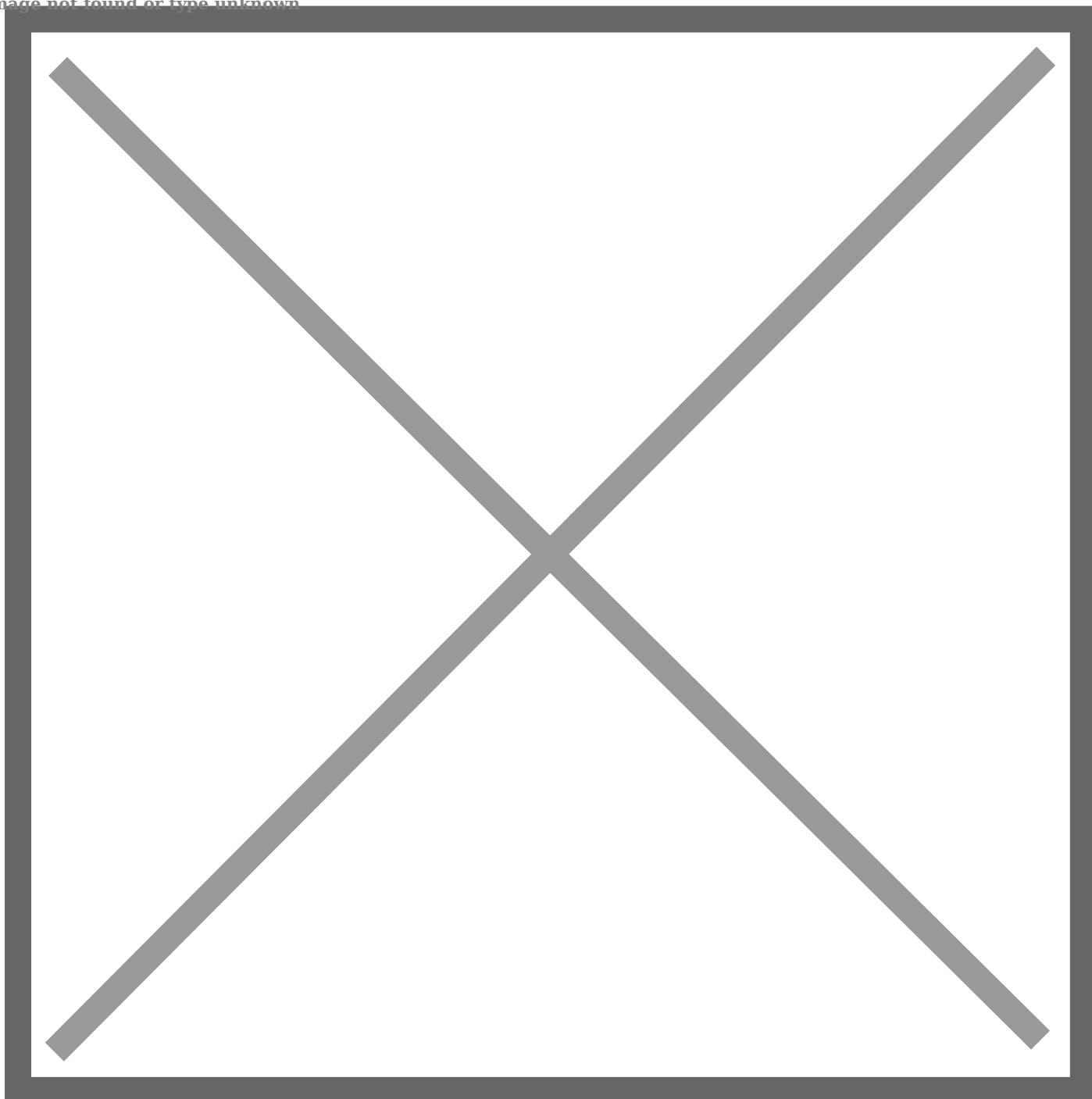


Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

15.06.2020 12:06

Как вести себя в жару

Image not found or type unknown



Климат нашей республики переходный от умеренного к резко континентальному - лето очень жаркое и сухое, температурный рекорд достигает 45 градусов. Летняя жара является частой причиной солнечных или тепловых ударов, а также даёт нагрузку на сердце.

Первыми признаками теплового удара могут стать такие симптомы, как головная боль, головокружение, тошнота, учащенное сердцебиение, холодный пот и обмороки, также может возникнуть резкое ухудшение зрения.

Главное управление МЧС России по Республике Калмыкия рекомендует быть особенно осторожными и напоминает о простых рекомендациях, следуя которым вы сможете перенести летнюю жару без неприятных осложнений для здоровья:

- в жаркие дни выходить на открытый воздух лучше всего до 10-11 часов дня, позже возможно пребывание в зеленой зоне в тени деревьев;
- при выходе на улицу, наденьте широкополую шляпу или кепку и солнцезащитные очки;
- старайтесь избегать одежды из синтетических материалов;
- достаточно открытая одежда может служить причиной солнечного ожога. Лучше всего носить свободную проветриваемую одежду светлых тонов, полностью закрывающую от солнца руки и ноги;
- желательно увеличить суточную дозу потребления жидкости. Но при этом надо соблюдать водный режим – выпивать 2,5-3 литра в сутки. Избегайте употребления сладких и алкогольных напитков;
- в суточном рационе необходимо ограничить жирную и белковую пищу. Не рекомендуется кушать тяжелую и горячую пищу перед тем, как выйти на улицу в жару;
- С целью предотвращения обезвоживания организма в жару желательно избегать повышения физической нагрузки и усиленных занятий спортом.

При любых признаках солнечного или теплового удара срочно вызывайте врача. Очень важно вовремя и правильно оказать помощь человеку, который внезапно потерял сознание в душном транспорте или даже посреди улицы. Для этого нужно человека перенести в тень, обеспечить доступ воздуха, и желательно, чтобы до приезда врача он находился в лежащем положении.

Помните, что соблюдение этих простых правил поведения в период летней жары

