

Рекомендации по сохранению здоровья в жаркую погоду



Всемирная организация здравоохранения

Европейский регион

Ежегодно жара негативно сказывается на здоровье многих людей. Жаркая погода особенно опасна для людей старшего возраста, грудных детей, лиц, принимающих определенные виды лекарств или имеющих хронические заболевания, и тех, кто работает под открытым небом. Длительное пребывание на жаре может привести к истощению организма и тепловому удару, а также усугубить уже имеющиеся у человека сердечно-сосудистые и респираторные заболевания, болезни почек или проблемы с психическим здоровьем. В большинстве случаев неблагоприятных последствий жаркой погоды для здоровья можно избежать, если своевременно принять надлежащие меры защиты от жары.



В жару оставайтесь в прохладе

В периоды жаркой погоды важно оставаться в прохладе, чтобы избежать негативного воздействия высоких температур на организм.



Не оставайтесь на жаре.

По возможности не выходите на улицу и избегайте повышенных физических нагрузок в самое жаркое время суток. Держитесь в тени; не оставляйте детей, нуждающихся в опеке взрослых или домашних питомцев в припаркованных автомобилях; по мере возможности проводите 2–3 часа в день в прохладном месте.



Поддерживайте прохладу в доме.

На ночь открывайте окна, чтобы проветрить помещение. Днем закрывайте окна шторами, ставнями или жалюзи и, по возможности, выключайте как можно больше электроприборов, чтобы ваша квартира или дом меньше нагревались в течение дня.



Не допускайте перегрева и обезвоживания организма.

Носите легкую свободную одежду, используйте тонкое постельное белье из натуральных тканей; принимайте холодный душ или ванну; регулярно пейте воду, избегайте напитков, содержащих сахар и кофеин.



Поддерживайте связи с родными и близкими.

Проведывайте родных, друзей и соседей, которые подолгу остаются одни. В жаркие дни лицам из групп повышенного риска может понадобиться помощь. Если кто-то из ваших знакомых находится в группе риска, помогите им получить совет и поддержку.

Людям старшего возраста и людям с хроническими заболеваниями – такими как астма, диабет и сердечно-сосудистые заболевания – следует с особым вниманием относиться к своему здоровью, т. к. они наиболее подвержены негативному воздействию жары. Обратитесь к врачу, если у вас появились и не проходят необычные симптомы или высокая температура. Если у человека горячая сухая кожа, бред и (или) судороги, либо он потерял сознание, немедленно вызовите врача или скорую помощь.

Более подробную информацию можно найти по ссылкам:

Heatwaves

<https://www.who.int/europe/health-topics/heatwaves>

Global Heat Health Information Network

<https://www.ghhin.org/>