

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 с хроническими заболеваниями 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. По мере возможности уязвимым лицам рекомендуется ходить по магазинам в то время, когда на улице не очень жарко. Держитесь в тени, не оставляйте детей или домашних питомцев в припаркованных автомобилях, при необходимости и по мере возможности проводите 2–3 часа в день в прохладном месте.



Не допускайте перегрева и обезвоживания организма.

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



Поддерживайте прохладу в доме.

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



Поддерживайте связи с родными и близкими.

Проведывайте родных, друзей и соседей, которые подолгу остаются одни. В жаркие дни уязвимым лицам может понадобиться помощь, и 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, судороги или 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/>