

Основные правила поведения в жаркую погоду

11.07.2014

Для того чтоб уберечь свой организм от вредного воздействия жаркой погоды, необходимо запомнить несколько простых правил поведения:

- Людям преклонного возраста стоит употреблять в день не более 2-2,5 л. Жидкости, так как если выпивать большее количество воды, то это может создать дополнительную и нежелательную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Особенно нужно быть аккуратным людям с гипертонией и сердечной недостаточностью. .
- В жару очень опасно курить и употреблять алкоголь. Никотин провоцирует тромбообразование, что рискованно для работы сердца, учитывая жаркую погоду. А употребление алкоголя влияет на сердечный ритм.
- Вообще, оптимальней всего – как можно больше находиться в помещении с кондиционером (температура в помещении не должна быть менее 26). Желательно избегать каких-либо физических нагрузок, т.е. не стоит весь день работать на грядках.

Особое внимание необходимо уделять детям. Симптомы перегрева ребенка на солнце – бледная кожа, посинение губ, снижение потоотделения, одышка, повышение температуры тела, судороги и обморок.

В тяжелых случаях требуется срочная медицинская помощь. До ее прибытия нужно поместить ребенка в тень и предпринимать усилия для его охлаждения – делать влажные обтирания или укутывать тканью, смоченной прохладной водой.

Правила первой помощи при тепловом ударе:

- Наиболее опасно пребывание человека на солнце в период с 11 до 17-00, избегайте прямых солнечных лучей.
- Надевайте головной убор.
- Употребляйте много жидкости, лучше всего воды (от 2 литров в день).

Характерные симптомы теплового или солнечного удара: головокружение, тошнота, головная боль, вялость, сильная жажда, шум в ушах и т.д.

Единый номер вызова экстренной служб «112» , «Телефон доверия» Главного управления МЧС России по г. Москве 8(495)637-22-22.

Адрес страницы: <http://molzhaninovskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/1171254.html>

[Управа района Молжаниновский города Москвы](#)