

Аномальная жара



Лето – лучшая пора - солнце, хорошее настроение, но если столбик термометра зашкаливает за тридцать – поводов для радости становится все меньше, так как организму очень сложно справиться с тепловыми нагрузками. Опасность такого периода заключается в тепловом перегревании человека, то есть угрозе повышения температуры его тела выше 37,1°C. Симптомами перегревания являются: покраснение кожи, сухость слизистых оболочек, сильная жажда.

Управление по СВАО ГУ МЧС России по г. Москве и Агентство гражданской защиты СВАО Москвы советует не выходить без необходимости из помещения в дневные часы, беречь себя и детей от солнца, сократить дальность прогулок и максимально снизить физические нагрузки, пить больше жидкости, стараться не находиться долго на солнце и носить шляпы, панамы или платки. А также напоминает о том, что все водоемы, расположенные на территории Северо-Восточного административного округа, являются декоративными и купание в них в соответствии с СанПИН не предусмотрено.

Рекомендации в жару

принимайте больше жидкости. Не пейте сразу больше одного стакана. Пейте мелкими глотками, не торопясь, предпочтительно несладкую и лучше не газированную столовую минеральную воду, морсы, зеленый чай;

не употребляйте спиртных напитков, на жаре всасывание алкоголя в кровь усиливается, то есть пьянеет человек быстрее и сильнее;

не сидите непосредственно под потоком воздуха вентилятора или кондиционера;

не принимайте холодный душ, если это не привычная для вас процедура. Лучше чаще принимайте душ и ополаскивайте лицо, шею, руки не горячей, но и не холодной водой, процедура должна вызывать чувство комфорта;

носите одежду светлых тонов и из натуральных тканей. Не выходите на улицу без головного убора (панамы, шляпы, кепка).;

не ешьте на ночь тяжелой пищи (особенно мясо), ее переваривание вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение.

Первая помощь пострадавшему

поместить в тень или хорошо вентилируемое помещение;

расстегнуть воротник;

положить холодный компресс;

холодное обильное питье (зеленый чай, минеральная вода);

Управление по СВАО ГУ МЧС России по г. Москве
Телефон доверия ГУ МЧС России по г. Москве 8-495-637-22-22
звонки с мобильных телефонов **112**