Меры безопасности в жаркую погоду



С жарой справиться сложнее, чем с холодом. Прежде всего, вам надо знать некоторые меры безопасности для очень жаркой погоды.

- Модницам придется выбирать – здоровье или риск для жизни! Одежда в жару должна быть легкая, из натуральных волокон, минимум синтетики! Носить лучше одежду из светлых тканей. Светлые тона отражают солнечный свет, а темные наоборот, поглощают его. ( В теле человека за один час образуется столько тепла, сколько нужно, чтобы вскипятить 1 л ледяной воды.)

Ошибочно мнение, что нужно максимально оголиться! Необходимо легкое, но не тесное белье из натуральных тканей, открытыми могут быть лицо, руки и ноги, но весь торс и плечи лучше закрыть – надеть легкую рубашку или блузу. То есть, вентиляция и впитываемость пота должны быть обеспечены. Одежда должна быть свободной, не надевайте обтягивающую одежду, она способствует перегреванию. Даже плотные хлопковые ткани (джинсы) предпочтительнее, чем синтетика или шерсть. Снимите обувь на каблуках. Наденьте простые сандалеты на босу ногу или с хлопковыми носками.

Маленьких детей не раздевайте догола, снимите памперсы, в них ребенок может перегреться.

- Жидкость, как никогда важна в жаркую погоду. В жару из-за усиленного потоотделения в организме нарушается водный баланс, поэтому нужно выпивать не менее 3,5 литра жидкости в день. Ни в коем случае не пейте сладкие газированные напитки, они не утоляют, а только усиливают жажду. Обычную воду можно заменить водосодержащими овощами и фруктами. С их помощью организм получает дополнительную порцию витаминов и минеральных веществ. Горячий зеленый чай, который пьют южане, тоже полезен в жару: он регулирует теплообмен. Лучше отдать предпочтение морсам, сокам, минеральной воде.

- В жаркую и душную погоду важно принимать профилактические меры против солнечного и теплового удара. На солнце нужно всегда ходить в головном уборе будь то шляпа, косынка, бейсболка или панамка – не важно, главное, чтобы голова была защищена от солнечных лучей. Также не рекомендуется спать на солнце и совершать в жаркое время дня длительные переходы без периодического отдыха.

- Если рядом с вами из-за жары стало плохо человеку – немедленно позвоните в скорую помощь по номеру 03 или 112 (с мобильного телефона).

До приезда скорой помощи постарайтесь оказать первую помощь – перенесите пострадавшего в тень или прохладное помещение. Уложите его на спину, подложив что-нибудь под голову, расстегните одежду, оботрите тело, можно даже облить пострадавшего водой. В экстренных случаях, когда человек потерял сознание, отсутствует дыхание и не прощупывается пульс, не дожидаясь врача, приступите к проведению искусственного дыхания и закрытого массажа сердца.

 **Тепловой или солнечный удар могут вызвать куда более тяжелые последствия, вплоть до остановки сердца.**

Перегревание или тепловой удар возникает при высокой температуре окружающей среды и усугубляется высокой влажностью. Тепловой удар случается при усиленном физическом труде в помещениях с высокой температурой и влажностью воздуха (например, в закрытых парниках и теплицах). Также к тепловому удару может привести нахождение в жару в "недышащей" синтетической одежде, и недостаточное употребление жидкости. Из-за этого снижается потоотделение, что, в свою очередь, приводит к перегреванию организма. Особенно подвержены перегреванию лица, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом, гипертонической болезнью, пороками сердца, ожирением, эндокринными расстройствами, вегето-сосудистой дистонией. Кроме того, перегревание легко наступает у новорожденных и детей до 1 года. Его симптомы - покраснение, а затем бледность лица. Ребенок возбужден, затем становится вялым. Появляется холодный пот, иногда зевота, отрыжка, тошнота, расстройство и учащение стула. Могут возникнуть судорожные подергивания мышц лица и конечностей. Опасно то, что тяжелая форма теплового удара развивается внезапно, и, согласно статистики, летальность подобных случаев составляет 20 - 30%.

При оказании первой доврачебной помощи пострадавшего необходимо быстро перенести в прохладное помещение или в тень, положить на спину, подложить под голову подушку или сложенное одеяло, освободить от мешающей нормальному дыханию одежды. Больному дают пить холодную воду, на голову накладывают компресс из смоченного в холодной воде полотенца или салфетки, протирают тело холодной водой. При необходимости можно сделать искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Ребенка укладывают в тени без одежды, обтирают холодной водой. К носу можно поднести вату, смоченную нашатырным спиртом или уксусом. Также дается прохладное питье: часто, небольшими порциями. Обязательно нужно обратиться за квалифицированной помощью к врачу.

Солнечный удар возникает при длительном пребывании без головного убора (панамы, шляпы и т.д.) под прямыми лучами солнца. У получившего солнечный удар появляются шум в ушах, головная боль, тошнота, иногда возникают рвота, головокружение. Часто вместе с солнечным ударом человек получает и ожоги кожи 1-2-й степени. Первую помощь при солнечном ударе оказывают так же, как и при тепловом ударе. Если образовался ожог, то наносят на пораженное место какой-либо косметический крем, вазелин, можно применить и растительное масло. Ни в коем случае нельзя вскрывать пузыри – во избежание попадания инфекции

Также напоминаем, что с мобильного телефона любого оператора сотовой связи (Мегафон, Билайн, МТС, Теле2), для вызова экстренных оперативных служб, Вам необходимо набрать номер «112», либо напрямую экстренные оперативные службы: пожарно-спасательная служба – номер «101», полиция – номер «102», скорая медицинская помощь – номер «103», служба газа – номер «104».