

Сохраните здоровье в летнюю жару



Рост глобального потепления и увеличения количества дней с экстремальным жарким климатом создают серьезные проблемы для общества.

Волна жары наступает, когда температура воздуха в течении нескольких дней поднимется выше 30°C и не опускается ниже 20°C ночью. Организм человека подвергается высокому уровню стресса в течении дня и не может восстановиться ночью.

Для здоровых взрослых людей в Германии при нормальном образе жизни и достаточном потреблении жидкости и пищи даже продолжительная жара, как правило, не представляет никакой опасности.

Однако опасность грозит:

- ▶ одиноким пожилым людям и людям, нуждающимся в уходе
- ▶ Беременным, грудным детям и детям младшего возраста
- ▶ людям с нарушениями памяти, которые нуждаются в помощи других
- ▶ людям, принимающим определенные медикаменты (например: седативные, обезвоживающие и гипотензивные препараты)
- ▶ хронически больным (например: страдающим неврологическими, сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушениями обмена веществ, инфекционными заболеваниями)
- ▶ людям с повышенной температурой тела
- ▶ Бездомные, лицам употребляющим алкоголь и психоактивные наркотики
- ▶ людям с известными нарушениями адаптации к жаре
- ▶ инвалидам
- ▶ людям, работающим под открытым небом или занимающимся спортом

Что нужно сделать, чтобы не пострадать от жары?



Пейте достаточно

- 2-3 Литра жидкости в день
- особенно Воду, не сладкий чай или фруктовые соки



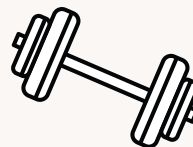
Ешьте здоровую пищу

- употребляйте легкую пищу
- отдавайте предпочтение фруктам, овощам, листовые салаты



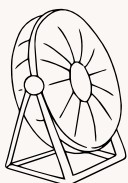
Избегайте жару

- оставайтесь в тени
- не выходите на улицу в самое жаркое время суток (днем)



Избегайте сильных нагрузок на организм

- перенесите занятия спортом на утренние / вечерние часы
- делайте достаточно перерывов



Поддерживайте прохладу в квартире

- проветривайте помещение утром если на улице прохладнее чем внутри
- избегайте прямых солнечных лучей



Заботьтесь о себе и окружающих

- обращайтесь внимание на предупреждения и готовьтесь к наступлению жары
- обеспечьте особую защиту для чувствительных групп населения

Опасность для здоровья из-за жары

Как распознать проблемы со здоровьем, связанные с жарой? Первые симптомы не всегда легко распознать не специалисту - у пострадавших кружится голова, у некоторых помутнение сознания. Типичными жалобами в жару являются:



Недостаток жидкости

Потоотделение и недостаточное потребление жидкости вызывают заметный дефицит жидкости в организме. Это характеризуется жаждой, сухостью кожи, усталостью, спутанностью сознания, головными болями и мышечными судорогами.

Меры:

Пейте много жидкости и ешьте продукты, богатые водой. Обеспечьте организм дополнительными минералами (зеленые овощи, фрукты, яйца, орехи, сыр, молоко, соль).

Тепловое истощение

Когда жарко, мы потеем больше, чем обычно. В случае теплового истощения, такая значительная потеря жидкости приводит к падению артериального давления. Это часто приводит к сильной жажде, потливости кожи, учащенному дыханию, тошноте, головокружению и усталости.

Меры:

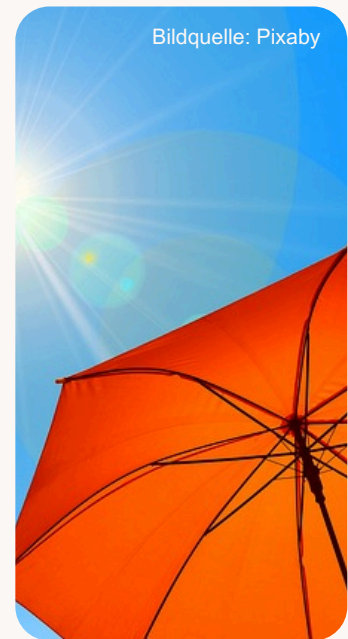
Пейте много жидкости и охлаждайте тело. Если ваше состояние не улучшается или температура тела поднимается выше 38 °C, обратитесь к своему лечащему врачу.

Солнечный удар

Солнечный удар вызывается слишком сильным воздействием солнца. Признаки включают боль в голове и шее, головокружение и тошноту.

Меры:

Если человек получил солнечный удар, перенесите его в тенистое и прохладное место, приподнимите верхнюю часть тела и проверьте дыхание и сознание.



Тепловой удар

При тепловом ударе организм из-за высокой температуры наружного воздуха поглощает больше тепла, чем может отдать в окружающую среду. Таким образом, температура тела выходит из-под контроля и быстро поднимается выше 40 °C, кожа становится горячей и сухой, может произойти потеря сознания.

Меры:

Тепловой удар опасен для жизни. Немедленно позвоните в службу спасения по номеру 112 и постарайтесь охладить тело.

- Берегите себя и окружающих -

Gesundheitsamt Limburg-Weilburg, Schiede 43, 65549 Limburg
06431 296 688, gesundheitsamt@limburg-weilburg.de