

Здорові в літню спеку.



Глобальне потепління та збільшення кількості днів з екстремальною спекою створюють серйозні виклики для суспільства.

Спека - це коли температура піднімається вище 30 °C протягом декількох днів і не опускається нижче 20 °C вночі. Людський організм піддається високому рівню стресу протягом дня і не в змозі відновитися вночі. Для здорових дорослих у Німеччині нормальний спосіб життя і достатнє споживання рідини та їжі зазвичай не становлять жодних ризиків для здоров'я, навіть під час тривалої спеки.

У групі особливого ризику перебувають:

- ▶ Самотні люди похилого віку та люди, які потребують догляду
- ▶ Вагітні жінки, немовлята та маленькі діти
- ▶ Люди з розладами пам'яті, які залежать від допомоги інших
- ▶ Люди, які приймають певні ліки (наприклад, транквілізатори, дегідратаційні та антигіпертензивні препарати)
- ▶ Хронічно хворі пацієнти (наприклад, з неврологічними, серцево-судинними, метаболічними та інфекційними захворюваннями)
- ▶ Люди з підвищеною температурою
- ▶ Люди з відомими порушеннями теплової адаптації
- ▶ Люди з обмеженими можливостями
- ▶ Люди, які працюють на свіжому повітрі та займаються спортом
- ▶ Люди в особливих життєвих ситуаціях (наприклад, бездомні, люди із залежністю)

Важливі поради в спекотну погоду



Пий досхочу

- 2-3 літри на день
- особливо воду, несолодкий чай або фруктовий соковий шорле



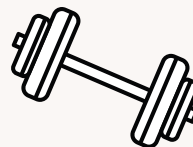
Їжте здорову їжу

- їжте легку їжу
- надавайте перевагу фруктам, овочам, листовим салатам



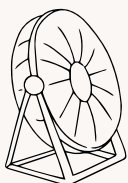
Уникайте спеки

- залишайтеся в тіні
- не виходьте на вулицю в найспекотніший час (у другій половині дня)



Уникайте перенапруження

- перенесіть заняття спортом на ранкові/вечірні години
- робіть достатні перерви



Зберігайте прохолоду в домі

- провітрюйте вранці, коли на вулиці прохолодніше, ніж у приміщенні
- уникайте прямих сонячних променів

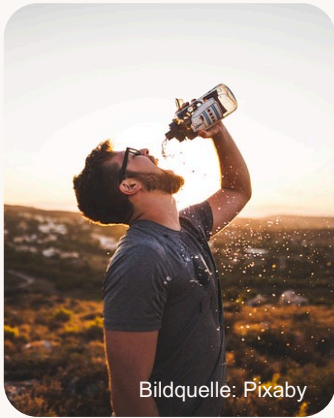


Піклуйтеся про себе та інших

- дослухайтеся до попереджень про спеку та готуйтеся до хвилі спеки
- особливо захищайте вразливі групи населення

Небезпека для здоров'я через спеку

Як розпізнати проблеми зі здоров'ям, пов'язані зі спекою? Перші симптоми не завжди легко розпізнати неспеціалістам: Постраждалі відчувають легке запаморочення, дехто відчуває запаморочення. Типовими скаргами у спеку є:



Нестача рідини, зневоднення

Пітливість і недостатнє споживання рідини спричиняють помітну нестачу рідини в організмі. Це характеризується спрагою, сухістю шкіри, втому, сплутаністю свідомості, головним болем і м'язовими судомами.

Що ви можете зробити?

Пийте багато рідини та їжте продукти, багаті на воду. Забезпечуйте організм додатковими мінералами (зелені овочі, фрукти, яйця, горіхи, сир, молоко, сіль).

Теплове виснаження

Коли спекотно, ми потіємо більше, ніж зазвичай. У випадку теплового виснаження така значна втрата рідини призводить до падіння кров'яного тиску. Це часто призводить до сильної спраги, липкості шкіри, прискороного дихання, нудоти, запаморочення і втоми.

Що ви можете зробити?

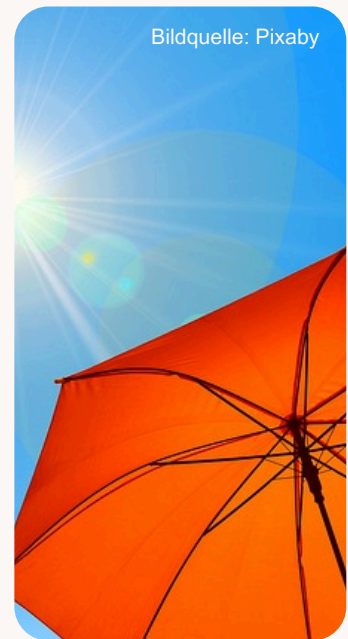
Пийте багато рідини та охолоджуйте тіло. Якщо ваш стан не покращується або температура тіла піднімається вище 38 °C, зверніться до лікаря.

Сонячний удар

Сонячний удар спричиняється надмірним перебуванням на сонці. Ознаки включають біль у голові та шиї, запаморочення та нудоту.

Що ви можете зробити?

Перемістіть постраждалого в тінисте і прохолодне місце, підніміть верхню частину тіла і перевірте дихання і свідомість.



Тепловий удар

При дуже високих температурах люди також можуть постраждати від теплового удару. Температура тіла піднімається вище 40 °C, шкіра стає гарячою і сухою, може настати втрата свідомості.

Що ви можете зробити?

Тепловий удар небезпечний для життя. негайно зателефонуйте 112 і спробуйте охолодити тіло.

- Бережіть себе і своїх близьких! -

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