

ЭТО ВАЖНО!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ.

Зав. центром здоровья для детей
врач-педиатр Попова Г.Н.

Жаркая погода оказывает негативное влияние на состояние здоровья населения всех возрастных групп. Особенно страдают лица с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, пожилые и дети.

Чтобы летний зной не подкосил здоровье, необходимо соблюдать ряд несложных правил:

- Ограничить пребывание на улице в период с 11 утра до 17 часов дня.

Если же такой возможности нет, надо выбирать затененные стороны улицы. Применять средства специальной солнцезащитной косметики на водной основе, отражающие ультрафиолетовое излучение и не препятствующие дыханию кожи.

- Правильно подбирать одежду и обувь.

Надевать широкополые шляпы или панамы, полностью закрывающие голову от солнечных лучей. Одежду выбирать из легких натуральных тканей (хлопка, льна, шелка) светлых тонов и неприлегающим силуэтом, чтобы обеспечить телу достаточный воздухо- и теплообмен. Следует отказаться от ношения тугих поясов и ремней, которые ухудшают кровообращение. В жару также стоит отказаться от обуви на каблуках, что поможет избежать отечности ног.

- Организовать водно-питьевой режим.

В жаркую погоду в организме нарушается водный баланс, он теряет много влаги. Для защиты организма от обезвоживания необходимо больше пить – не менее 1,5 – 3 литров в день. Отлично утоляют жажду морсы из клюквы, вишни, смородины и других ягод с кислинкой, вода с лимонным соком, негазированная минеральная вода, чай, особенно зеленый. Не стоит употреблять сладкие газированные напитки. Кроме того, нельзя пить

ледяные напитки — это может привести к различным заболеваниям горла, в том числе, к ангине.

- Скорректировать питание.

В жаркую погоду надо отдать предпочтение овощам и фруктам, это основные поставщики минеральных солей и витаминов. От слишком жирной и соленой пищи желательно отказаться.

- Кроме того, в жару возрастает риск возникновения пищевых отравлений. Пищу нужно подвергать тщательной термической обработке. Нельзя оставлять приготовленную еду при комнатной температуре. Также не стоит ее долго хранить в холодильнике. Покупать следует только свежие и целые фрукты и овощи. Овощи и фрукты необходимо тщательно промывать под водопроводной проточной водой, если они предназначены для употребления в пищу детям — дополнительно промыть кипяченой или бутилированной водой.

- Не забывать про личную гигиену.

В жару так хочется окунуться в холодную воду или принять ледяной душ, однако этого делать нельзя. Резкий температурный контраст может спровоцировать спазм сосудов и вызвать проблемы с сердцем, а переохлаждение — привести к простудным заболеваниям и даже пневмонии. Теплый душ или ванна помогут лучше наладить естественную терморегуляцию.

- Разумно использовать кондиционер.

Кондиционер позволяет создать приятную прохладу, однако, использовать его надо разумно. Чтобы не было резкого перепада температур при последующем выходе на улицу, температуру в помещении следует устанавливать ненамного ниже, чем снаружи — оптимальная разница составляет 5 градусов. Располагаться от этого бытового прибора лучше подальше: даже слабый прохладный ветерок способен вызвать насморк и простудные заболевания.

Особое внимание в жару – детям!

Детский организм особо чувствителен к повышенной температуре окружающей среды.

Симптомы перегрева ребенка – покраснение кожи, повышенная температура, вялость, тошнота, беспричинные капризы, частое дыхание с одышкой, судороги и даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребенка необходимо снять одежду, уложить в прохладное место, протереть все тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5-10 минут. При потере сознания незамедлительно вызвать скорую помощь.

Ни в коем случае нельзя оставлять детей в запертой машине, так как в салоне создается крайне высокая температура, которая может привести к возникновению теплового удара, а в крайнем случае — и гибели ребенка.

Выполняя эти простые рекомендации, даже в условиях аномальной жары можно сохранить свое здоровье и здоровье своих детей и в полной мере насладиться долгожданным и таким коротким летом!

Берегите себя и своих близких!