

Аномальная жара

04.08.2014

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°С. 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, шляпа, 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

Адрес страницы: <http://alekseevsky.mos.ru/presscenter/news/detail/1187698.html>

[Управа района Алексеевский](#)