Памятка для проведения разъяснительной кампании о правилах безопасного поведения при аномальной жаре.

Жаркая погода особенно опасна для детей и лиц, имеющих хронические заболевания.

Пребывание на солнце людей со злокачественными новообразованиями усугубляет течение заболевания и негативно влияет на состояние их здоровья. Также опасна жара для граждан с болезнями сердечно-сосудистой системы, так как возможно развитие тромбозов, нарушения сердечного ритма, ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности и хронической венозной недостаточности.

Также в жару можно легко получить воспалительные заболевания, особенно ангины и пневмонии. Чрезмерное охлаждение тела и пребывание в мокрой одежде под вентиляторами и кондиционерами могут ослабить иммунитет и привести к простудам и инфекционным заболеваниям.

Во время жаркой погоды у людей снижается концентрация внимания и из-за этого возникают проблемы в выполнении сложных производственных заданий. Они могут становиться более раздражительными и испытывать головные боли.

Работающим гражданам, как в офисах, так и дома на удалёнке, в жару необходимо строго соблюдать питьевой режим. Не забывайте пить больше жидкости и делайте это регулярно. Лучше всего подходит обычная вода и морсы. Сладкие напитки будут лишь усиливать жажду. Категорически не рекомендуется употреблять в жару алкоголь, ведь он нарушает процессы терморегуляции.

Отдавайте предпочтение теплой пище, избегайте приема жирной и тяжелой пищи. Есть рекомендуется небольшими порциями.

Если человек вынужден работать на жаре, то нужно пить каждые 15 минут и увеличить количество перерывов в работе. Идеально чередовать работу на жаре с пребыванием в прохладном кондиционируемом помещении.

Во время жары особенно рекомендуется отказаться от курения сигарет, вейпов, кальянов и использования других средств доставки никотина.

Не игнорируйте первые признаки перегрева и обезвоживания: сухость во рту, нарастающая жажда, слабость, головная боль, учащенное сердцебиение, головокружение при вставании, вплоть до потери сознания.

При возникновении данных признаков необходимо в первую очередь переместить пострадавшего в тень, дать выпить прохладную воду, освободить от сковывающей одежды, чтобы дать больший приток кислорода при дыхании. В случае, если человек потерял сознание, необходимо вызвать скорую помощь.