

Рекомендации по защите здоровья от воздействия аномально высоких температур

В связи с установлением аномально высоких температур в ряде регионов России, распространением атмосферных явлений, имеющих негативное воздействие организма, предлагается следовать рекомендациям по защите здоровья в указанных обстоятельствах

Минздрав России напоминает о рекомендациях, следование которым позволит снизить воздействие аномально высокой температуры.

1. На период аномальной жары и повышенной задымленности исключить проведение массовых мероприятий для детского населения (слеты, соревнования).
2. Детям до одного года не рекомендуется в период жары вводить новый прикорм.
3. Стараться избегать длительного нахождения на воздухе ранним утром. В такое время в воздухе находится максимальное количество смога.
4. При сильном задымлении использовать для себя и детей во время пребывания на открытом воздухе увлажненные пятислойные марлевые маски или защитные маски, приобретенные в аптеке.
5. Как можно реже бывать на открытом воздухе, особенно в самое жаркое время суток.
6. Плотно закрывать окна и двери, щели между дверьми и окнами рекомендуется затыкать влажной тканью, при отсутствии герметичности окон и дверей сделать завесы из влажной ткани.
7. При использовании в закрытых помещениях вентиляторов и кондиционеров не допускать переохлаждений.
8. Рекомендуется обильное питье, так как при высокой температуре человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество натрия и жидкости через кожные покровы и дыхательные пути. Для возмещения потери солей и микроэлементов рекомендуется пить: подсоленную и минеральную щелочную воду, молочно-кислые напитки, (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соки, минерализованные напитки, несладкие отвары шиповника, брусники, зеленый чай, кислородно-белковые коктейли. Рекомендуется исключить газированные напитки.
9. Необходимо ограничить физические нагрузки.
10. В целях снижения токсического воздействия смога принимать поливитамины (при отсутствии противопоказаний).
11. Рекомендуется в помещениях проводить ежедневные влажные уборки.
12. При выборе одежды отдавать предпочтение натуральным тканям.
13. Несколько раз в день принимать душ.
14. Промывать нос и горло.

15. Употреблять легкоусвояемую, богатую витаминами и минеральными веществами пищу, отдавать предпочтение овощам и фруктам.

16. В случае возникновения симптомов острого заболевания или недомогания (появлении признаков одышки, кашля, бессонницы) необходимо обратиться к врачу.

Минздрав России напоминает, что симптомами, указывающими на отравление дымом, являются быстрая утомляемость, головная боль, рассеянность, замедленная спутанная речь, нарушение ориентации в пространстве, учащение пульса (тахикардия), повышение артериального давления, судороги, нарушение дыхания. При появлении указанных симптомов необходимо обратиться в ближайшее лечебно-профилактическое учреждение за медицинской помощью.