Как избежать теплового удара



Главная опасность человеку во время жары - перегревание, угроза повышения температуры тела выше нормы. При сильном или длительном действии солнца возможен тепловой удар. Обнаружить симптомы перегревания можно по покраснению кожи (ожоги), сухости во рту, сильной жажде, возможно даже потеря сознания, остановка дыхания и сердца. Но лучше этого не допускать, а следовать простым правилам.

Ошибочно мнение, что в жару нужно максимально оголиться. Открытыми могут быть лицо, руки и ноги, но весь торс и плечи лучше закрыть – надеть легкую рубашку или блузу. Одежда в жаркую погоду должна быть легкая, из натуральных волокон, минимум синтетики, из светлых тканей. Светлые тона отражают солнечный свет, а тёмные наоборот поглощают его.  Обязательно надевайте головной убор!

В жару лучше не загорать. Но если вы всё же решились, то безопаснее всего загорать до 11 часов утра и после 17 часов дня. Самое вредное солнце – полуденное. Пользуйтесь защитным кремом. Проще всего обгореть у воды и в воде во время купания, т.к. вода отражает солнечные лучи. По этой же причине насухо вытирайтесь, чтобы капли воды, подобные увеличительным стеклам, не обернулись мелкими ожогами.

Питание играет не последнюю роль. В жару не рекомендуется есть продукты, согревающие изнутри, например, мёд и сало. Перед сном лучше отказаться от тяжелых продуктов вроде мяса, потому что переваривание тяжёлой пищи вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение. Охлаждают организм и помогают адаптироваться к жаре продукты с лёгким вяжущим вкусом (хурма, бананы).

Из-за усиленного потоотделения в организме нарушается водный баланс, поэтому в день нужно выпивать не менее 3,5 литра жидкости (прохладный чай, морс, соки, квас). Лучше всего утоляет жажду обычная прохладная вода.

Чтобы избежать теплового удара не находитесь долго на солнце, прячьтесь в тень. Постарайтесь свести к минимуму нахождение в общественном транспорте. Жара и духота в замкнутом пространстве могут спровоцировать головокружение и обмороки, а инфекции в подобных условиях распространяются гораздо быстрее и живут гораздо дольше, чем в осеннюю слякотную погоду или в зимние холода.

Повышение температуры наружного воздуха на каждый градус выше 26 снижает работоспособность человека на 10 процентов. Как бы ни хотелось, выйдя из душного транспорта и забежав в прохладный офис и сесть под кондиционер, этого делать не стоит. Во-первых, человек, расположившись под кондиционером, в лучшем случае подхватит насморк, а в худшем - пневмонию или радикулит. Кроме того, важно помнить, что разница температур между помещением и улицей не должна превышать 10 градусов. Так что в среднем нельзя программировать кондиционер на температуру ниже 22 градусов.

Если рядом с вами из-за жары стало плохо человеку – немедленно позвоните в скорую помощь по номеру 103. До приезда врачей постарайтесь оказать первую помощь – уложите пострадавшего в тени, на месте, продуваемом ветром, заставьте мелкими глотками выпить много воды, протрите тело влажной тканью. Иногда понадобятся даже искусственное дыхание и массаж сердца.