

НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ СОЛНЦЕМ

В летний период на территории республики установилась жаркая погода. Попробуем разобраться, как не стать жертвой палящего солнца!

Как вести себя в случае возникновения солнечного удара:

Чтобы помочь себе или другому пострадавшему, следует запомнить ряд простых правил. Начать, пожалуй, следует с оказания доврачебной помощи. "Скорую" нужно вызывать в любом случае, поскольку самостоятельно оценить степень удара и возможные последствия весьма сложно. Затем следует переместить пострадавшего в прохладное место с необходимым количеством свежего воздуха. Немаловажный фактор – это обезвоживание, поэтому пострадавшему необходимо дать прохладную воду, а лучше всего – минералку. Перед этим нужно заставить его съесть чайную ложку сахара и немного соли.

После этого нужно уложить пострадавшего, положив ему под ноги валик. Снимите с него всю лишнюю одежду, особенно ту, которая сдавливает грудь и шею. На лоб и под затылок необходимо положить холодный компресс в виде завернутого в полотенце льда или просто мокрого лоскута чистой хлопчатобумажной ткани. Затем оботрите тело мокрым полотенцем.

Питание.

Питание в жаркую погоду также должно быть специфическим. Особое внимание в жару необходимо уделять тому, что ты пьешь и ешь. Помимо этого, необходимо помнить, что на жаре все продукты портятся гораздо быстрее, и риск получить пищевое отравление весьма велик. Отличная вещь в жаркую погоду – это кисломолочные продукты. Однако, как говорит статистика, наиболее частые отравления в жаркое время происходят именно по их вине. Помимо этого, большую опасность представляют полуфабрикаты и слабoproжаренные продукты. Полученное при этом отравление либо желудочно-кишечная инфекция могут оказаться нешуточными.

Питье.

В жару потребление жидкости должно быть значительно увеличено. Однако при этом следует избегать спиртного: потреблять нужно исключительно безалкогольные напитки, а лучше всего – минеральную воду. Оптимальный объем воды в сутки – около трех литров. А вот напитки "под градусом" следует обходить стороной: в жаркое время алкоголь крайне опасен.

В целом же, как есть, так и пить следует небольшими порциями, однако регулярно, дабы не создавать дополнительной нагрузки на организм. Из горячих напитков следует отдавать предпочтение зеленому чаю: это не только полезно, но и замечательным образом помогает наладить правильный теплообмен в организме. А вот кофе из рациона лучше исключить. Помимо создания эффекта видимой бодрости, кофе повышает артериальное давление, а также вызывает обезвоживание организма. В жару это совершенно неуместно.

Профилактика.

Следует как можно чаще проветривать помещение, однако не злоупотреблять кондиционером в номере: он сушит воздух. Температуру ставьте на 5-7 градусов ниже наружной. В противном случае, когда из прохладного помещения вы выходите на жару, существует большая опасность простудиться. Помимо этого, вследствие разницы температур вы можете получить резкий скачок давления – ничего хорошего это не сулит. Если вернуться к вопросу индивидуальных заболеваний, каждому следует помнить о своих. К примеру, для людей с повышенным артериальным давлением жара может стать катализатором его дальнейшего повышения. Повышен риск образования тромбов из-за циркуляции крови на периферии в мелких сосудах и сгущения крови - всего и не перечислить.

В целом же, хотелось бы дать одну простую рекомендацию: не злоупотребляйте солнцем, и оно будет вашим другом. Берегите себя!

***Щучинский районный отдел
по чрезвычайным ситуациям
101 112***

