

## **ЖАРА ПАМЯТКА!!!**

### **Почему человек перегревается?**

Организм человека способен поддерживать температуру около 36,7°C. Избыточное тепло выводится из организма при помощи потения. Однако естественный процесс терморегуляции может нарушаться, если человек:

- в течение длительного времени находится в условиях высокой температуры и повышенной влажности;
- находится под воздействием прямых лучей солнца;
- интенсивно двигается в жарком и душном помещении;
- слишком тепло одет;
- недостаточно пьет.

Если нормальное охлаждение тела невозможно, в организме нарушается водно-солевой баланс, ухудшается кровообращение и работа сердца. Это может привести к серьезным последствиям — вплоть до остановки сердца или кровоизлияний в мозг.

Тепловое поражение организма может произойти где угодно: на пляже, улице и даже в офисе. В любом случае оно требует оказания немедленной помощи и — в случае выраженных симптомов — срочного обращения к врачу.

### **Симптомы теплового удара**

- слабость;
- чувство дурноты, головокружение;
- потеря сознания;
- бледность;
- липкий пот и повышенное потоотделение;
- немного повышенная температура

### **Что делать?**

1. Спрятаться от прямых солнечных лучей в тени или прохладном помещении.
2. Принять горизонтальное положение.
3. Расстегнуть или снять одежду.
4. Включить вентилятор или смочить тело прохладной водой.
5. Выпить небольшими глотками прохладную подсоленную воду, чтобы восстановить баланс минеральных веществ и жидкости в организме.
6. Ни в коем случае не употреблять алкоголь или содержащие кофеин напитки — они вызывают обезвоживание.
7. Если состояние человека не улучшается через некоторое время или ему становится хуже — срочно вызывайте врача!

### **Симптомы солнечного удара**

- температура тела человека резко повышается и достигает 40°C;
- небольшое потоотделение;
- кожа горячая и покрасневшая;
- головокружение и тошнота;
- потеря сознания;
- нарушение ориентации;
- судороги;

- рвота;
- быстрый, частый пульс.

### Что делать?

1. Немедленно увести человека с солнца — в прохладное, хорошо проветриваемое помещение.
2. Вызвать бригаду скорой помощи.
3. Снять верхнюю одежду.
4. Включить вентилятор.
5. Приложить холодные компрессы на тело, чтобы понизить его температуру.
6. Если человек в сознании, напоить его прохладной подсоленной водой.
7. Ни в коем случае не давать пострадавшему никаких лекарств, алкоголя и содержащих кофеин напитков.

### Как избежать перегревания организма?

1. Начните день пораньше. Самая низкая температура в жаркие дни, как правило, утром. Если вам надо работать на улице или долго добираться до офиса на общественном транспорте, встаньте пораньше. Скорее всего, вы успеете оказаться в прохладном помещении до того, как начнется сильная жара.
2. Пейте больше жидкости. Возьмите с собой бутылку воды и регулярно пейте, даже если вам не хочется. Старайтесь пить прохладную, но не ледяную воду. Избегайте сладких газированных напитков, алкоголя и кофеина, которые быстро приводят к обезвоживанию.
3. Делайте частые перерывы. Если вы работаете на улице или вынуждены перемещаться по жаре пешком, старайтесь чаще отдыхать — не менее 15 минут раз в час-полтора. Для отдыха подойдет тенистое место или прохладное помещение.
4. Выбирайте легкую одежду. В жаркие дни отдайте предпочтение одежде светлых тонов из легкого материала. Выбирайте вещи свободного кроя, позволяющие воздуху свободно циркулировать вдоль тела. Избегайте плотных, облегающих вещей из синтетических материалов, которые не пропускают воздух. Не забудьте о легком светлом головном уборе.
5. Оптимизируйте рабочий процесс. В самый разгар жары отмените поездки на общественном транспорте, работу на приусадебном участке и другие занятия, требующие физической нагрузки.
6. Если вы приехали на курорт, дайте организму время на акклиматизацию. Не выходите в первый день под прямые солнечные лучи — позвольте себе полениться в тени.
7. Следите за своим состоянием. Если вы почувствовали усталость, у вас появилось головокружение или легкая тошнота — немедленно переместитесь в прохладное помещение.

***Берегите себя!***