

# Обережно - спека!

Переглядів: 1283

29 червня 2022



У спекотні дні, які тривають в нашому регіоні, слід бути особливо обережними, стежити за своїм здоров'ям і дотримуватися певних правил поведінки.

Спекотний мікроклімат має шкідливий вплив на організм людини, викликаючи погіршення самопочуття, зниження працездатності, загострення хронічних хвороб. Особливо це стосується людей похилого віку, людей з хронічними кардіологічними та серцево-судинними захворюваннями, з надмірною вагою, тих, хто працює на відкритих місцевостях, у виробничих і громадських приміщеннях без кондиціонування.

Щоб не потрапити в неприємну ситуацію, слід виконувати деякі правила поведінки в спекотну погоду:

- не варто без зайвої потреби виходити на вулицю. Не можна знаходитися під прямим сонячним промінням з 11:00 до 17:00;
- в період літньої спеки потрібно обирати одяг з легких та натуральних тканин, носити головні убори, а також уникати тісної та синтетичної одяжі, так як вона ускладнює процес теплообміну;
- необхідно збільшити кількість вживання рідини впродовж дня. Краще пити чай або фруктіві, трохи прохолодні не солодкі напої;
- категорично заборонено курити в спекотну погоду, оскільки нікотин звужує судини і підвищує тиск. Також варто виключити з раціону м'ясо, каву й алкоголь, їсти більше овочів і фруктів. Слід пам'ятати, що пиво спрагу не втамовує;
- відмовитися від звички готувати їжу про запас. Категорично не можна купувати їжу на лотках, не обладнаних холодильниками;
- намагайтеся звести до мінімуму перебування в громадському транспорті. Спека й задуха в замкненому просторі можуть спровокувати запаморочення й непритомність;
- у спекотні періоди необхідно знизити звичайну фізичну активність та відмовитися від занять спортом. Фізичні навантаження збільшують теплообмін у 5 разів, що може призвести до зневоднення організму;
- небажано в спеку користуватися косметикою, особливо пудрою й тональними кремами. По-перше, вони ускладнюють шкірі дихання, і по-друге, як наслідок, людина сильніше пітніє, і ефект від макіяжу виявляється прямо протилежним бажаному;
- якщо в приміщенні встановлено кондиціонер, важливо пам'ятати, що різниця температур між приміщенням і вулицею не повинна перевищувати 10 градусів. Тому не можна програмувати кондиціонер на температуру нижче ніж 18 градусів.

Врятуватися від спеки й освіжити організм допоможуть водні процедури. Це не означає, що потрібно купатися в брудних водоймищах або міських фонтанах. Однак гуляти біля води, частіше ополіскувати руки й обличчя, а також приймати душ два рази на день — це необхідний мінімум у таку погоду. Для шкіри особливо корисно вмиватися мінералкою або бризкатися спеціальною термальною водою.

Хворим, які вживають будь-які лікарські препарати, слід обов'язково радитися зі своїм лікарем стосовно того, як вони можуть впливати на організм людини під час періоду літньої спеки.

Якщо у людини з'явилися перші ознаки перегрівання організму (втома, головний біль, запаморочення, слабкість, болі в ногах, спині, іноді блювота, шум у вухах, потемніння в очах, задишка, серцебиття) необхідно:

- швидко перенести потерпілого в прохолодне місце, покласти на спину, зняти або розстібнути одяг;
- змочити голову та ділянку серця холодною водою або покласти на них змочений холодною водою рушник. Можна зробити вологе обгортання або протерти тіло потерпілого шматочком льоду, облити його прохолодною водою, але обережно і не довго. Температура тіла потерпілого не повинна бути нижча від 38 °С.
- якщо людина не знепритомніла, корисно дати їй попити міцний холодний чай, холодну воду;
- у випадку зупинки дихання і серцевої діяльності необхідно до прибуття лікаря почати зовнішній масаж серця і штучну вентиляцію легень;
- враховуючи можливі ускладнення (набряк мозку, інсульт), необхідно одразу ж викликати швидку допомогу та доставити постраждалого в лікарню.

Міська влада в свою чергу [сприятиме комфорту мешканців](#) громади у ці спекотні дні.