

Можно накладывать компрессы с холодной водой на тело или поверх одежды.

Немедленно перейдите в прохладное место и отдохните, если почувствуете болезненные мышечные спазмы (чаще всего они возникают в ногах, руках или в области живота, во многих случаях в результате продолжительной физической нагрузки в сильную жару), и выпейте воды или раствор для нормализации минерального обмена.

Если тепловые спазмы не прекращаются более часа, необходимо обратиться за медицинской помощью.

Удостоверьтесь, что Вы находитесь на связи с близкими и родственниками, а также что у вас под рукой есть телефоны экстренных и социальных служб.

ЗНАНИЕ И СЛЕДОВАНИЕ ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ В ЖАРУ ПОМОЖЕТ ВАМ СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Отделение социального сопровождения граждан

Наш адрес:

628680, Ханты-Мансийский автономный округ — Югра,

г. Мегион, ул. Кузьмина, д. 40,

Телефон: 8 (34643) 4-31-17

E-mail: Megkcsn@admhmao.ru

Сайт: <http://gar86.tmweb.ru/>

Составитель: психолог отделения социального сопровождения граждан Буткевич Оксана Видасо.

Тираж 20 экз., дата выпуска 09.07.2021г.



**Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Мегионский комплексный центр социального
обслуживания населения»**



Отделение социального сопровождения граждан

Основы безопасной жизнедеятельности для старшего поколения.

ОПАСНОСТИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ



Мегион, 2021

Аномальная жара оказывает существенное влияние на здоровье всех людей, но наибольшую опасность она представляет для людей пожилого возраста.

С возрастом снижается устойчивость организма к воздействию жары: чувство жажды возникает позднее, реакция потоотделения замедляется, сокращается количество потовых желез.

Кроме того, пожилые люди нередко нуждаются в приеме нескольких медикаментов и страдают хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, органов дыхания, нарушениями обмена веществ).

Для того, чтобы обезопасить себя, нужно придерживаться некоторых несложных правил, способных сохранить ваше здоровье и хорошее самочувствие:

- ✚ Избегайте прямых солнечных лучей, в жаркую погоду лучше находиться в тени;
- ✚ По возможности ограничьте время нахождения на улице;
- ✚ Для защиты от жары носите головной убор, особенно это касается лиц старше 55 лет. Ходите с зонтиком, не нужно этого стесняться. Зонтик прекрасно защищает от солнечных лучей;
- ✚ Не стоит увеличивать физическую нагрузку, организму и так тяжело. Жара — это уже нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Бывайте на свежем воздухе в более прохладное время суток;
- ✚ Несколько раз в день принимайте душ или обливайтесь прохладным влажным полотенцем;
- ✚ Избегайте употребления жирной, тяжелой и острой пищи;
- ✚ Поменьше проводите времени за рулём. Из-за аномальной жары значительно снижаются внимательность и собранность водителя, нарушаются некоторые реакции, и как следствие, повышается количество ДТП;
- ✚ Пейте больше жидкости и употребляйте фрукты, это основной поставщик минеральных солей и витаминов. Фрукты можно употреблять в неограниченном количестве. Воду лучше пить кипячёную, остуженную до комнатной температуры или

негазированную минеральную воду. Следите, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ;

- ✚ Носите светлую просторную одежду из натуральных тканей. Кстати, одежда из синтетических тканей может привести к кожным заболеваниям;
- ✚ Избегайте переохлаждения от кондиционеров. Если придя в офис в мокрой одежде, вы сразу сядете под кондиционером, то в лучшем случае, отделаетесь лёгким насморком, а в худшем — заработаете пневмонию;
- ✚ Если помещение не оборудовано кондиционером, открывайте окна на ночь, когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении; при этом ставьте вентилятор около окна, чтобы обеспечить приток в помещение свежего воздуха;
- ✚ По возможности откажитесь от поездок в общественном транспорте. Жара и духота в замкнутом пространстве грозят кислородным голоданием, которое, в свою очередь, провоцирует обмороки, головокружения и гипертонические кризы. К тому же инфекции в таких условиях распространяются гораздо быстрее, чем в зимние время года;
- ✚ С осторожностью занимайтесь спортом. Известно, что физическая нагрузка увеличивает теплообразование в пять раз, истощает водный запас организма. Жаркое время года — не самое подходящее время для спортивных рекордов.

Необходимо обратиться к врачу, если Вы почувствуете симптомы теплового удара:

- ✚ головокружение или обмороки, слабость;
- ✚ тошноту или рвоту;
- ✚ головную боль;
- ✚ учащенное дыхание и сердцебиение;
- ✚ сильную жажду.

Дожидааясь врача, найдите место попрохладнее и пейте воду или фруктовый сок (НЕ пейте сладкие или газированные напитки).