

## Рекомендации министерства здравоохранения Саратовской области Как уберечь себя в условиях «аномальной жары»

### 1. Минимизировать время пребывания под открытым солнцем.

Выходить из дома на улицу по возможности в ранние утренние часы до 10-11 час. утра, либо в вечернее время после 19 час. Если же появление на солнце неизбежно, необходимо двигаться по теневой стороне, обязательно надевать головной убор (широкополая шляпа, закрывающая не только голову, но и шею, плечи), либо перемещаться под зонтом. Обязательно захватите с собой емкость с водой, которой можно утолить жажду, либо нанести на открытые участки тела при перегревании.

### 2. Оптимизировать прием жидкости.

Следует учитывать потерю влаги при дыхании и потоотделении (оба эти компонента будут усиливаться при повышении температуры), поэтому ориентироваться только на объем мочеотделения при оценке количества потерянной жидкости неверно! Таким образом, в жаркое время истинная потеря жидкости будет больше суточного количества выделенной мочи, следовательно, и объем принятой жидкости должен его превышать, чтобы сохранить общий водный баланс.

В течение суток в среднем следует принять до 2-х литров жидкости. Потеря жидкости организмом приводит к сгущению крови и, как следствие, к увеличению риска тромбозов, что особенно опасно для больных с сердечно-сосудистой патологией. Лицам, страдающим сердечной недостаточностью (одышка, отеки) необходимо чрезвычайно внимательно следить за балансом между выделенной и принятой жидкостью!

При обильном потоотделении мы также теряем соль, что требует её обязательного восполнения, потому, наряду с жидкостью рекомендуют прием пищевых продуктов с несколько увеличенным содержанием соли, например, сельдь. Правда, лицам с сердечно-сосудистой патологией (повышенное артериальное давление и пр.) дополнительный прием соли не должен быть особенно активным из-за риска спровоцировать обострение хронического недуга.

### 3. Обеспечить комфортную температуру в помещении.

При наличии системы кондиционирования воздуха эта проблема решается просто. Однако, как быть, если такой возможности нет? Стекла окон, выходящих на солнечную сторону, с внутренней стороны следует оклеить фольгой, применяемой в кулинарии, которая будет отражать солнечные лучи. В дневные часы окна в помещении лучше затенять шторами и держать закрытыми, так как горячий воздух будет стремительно распространяться в зону с более низкой температурой, и очень скоро в помещении установится уличный зной. Активно проветривать помещение в утренние, вечерние и ночные часы. Если есть возможность в течение суток обязательно принимать душ, либо проводить ополаскивание водой комнатной температуры.

4. Осуществлять строгий контроль уровня артериального давления и четкий прием назначенных лекарственных средств, применяемых по поводу хронической патологии сердца и сосудов.

5. Если вы ищете спасения от жары на водоеме, в лесу или на даче, все работы по дачному участку переместить на раннее утро и вечер. Как можно больше времени проводить в тени, на солнце появляться только в головном уборе. Не следует погружать в прохладную воду разгоряченное тело, особенно лицам с сердечно-сосудистой патологией.