**Правила поведінки під час спеки**

**Загальний** **вплив** **високих** **температур** **і** **сонячного** **випромінювання**.

При перебуванні під прямими сонячними променями, людина  за 30 хвилин отримує тепла достатню, щоб закип'ятити 3 літри води  - це більше половини всієї крові дорослої людини. Щоб хоч трохи охолодитися організм випаровує воду, в результаті кров згущується, і прокачати її по судинах стає непосильним завданням для серця.

Сонце, не єдине джерело тепла, тому тепловий удар можна отримати не тільки на пляжі, але і перегрівшись в лазні (тим, кому лазня протипоказана, достатньо 10-ти хвилин, щоб впасти в переднепритомний стан, фізично працюючи в жаркому приміщенні (під пекучим сонцем.

Перша допомога при тепловому ударі повинна бути спрямована на припинення теплового впливу і охолодження організму:

* Допоможіть хворому перейти в затінене, добре провітрюване приміщення;
* Зніміть одяг, що заважає охолодженню організму й утрудняє подих одяг;
* Допоможіть прийняти горизонтальне положення, якщо це неможливо посадіть хворого на стілець зі спинкою;
* Дайте хворому валідол (під язик), м'ятних крапель або м'ятний льодяник - це полегшить дихання і загальний стан;
* Видаліть зубні протези, так як можлива блювота;
* Дайте випити потерпілому підсоленої води не менше 1 літра, за кілька прийомів;
* Охолоджувати тіло, змочуючи його водою, кращий варіант - загорнутися в мокре простирадло, якщо це не можливо намочіть рушник і оберніть їм голову, зволожте одяг і відкриті ділянки тіла, це дозволить вам знизити температуру тіла до оптимальної;
* При важких формах захворювання може знадобитися закритий масаж серця, штучне дихання, ін'єкції дантролену;
* Навіть якщо все йде відносно благополучно, не ризикуйте, викличте "швидку допомогу". У результаті теплового удару, можуть розвинутися важкі ускладнення В обов'язковому порядку викликати "швидку допомогу" слід за наявності хронічних захворювань (може відірватися тромб, статися інсульт і т.д).

**Правила** **поведінки** **в** **умовах** **аномальної** **спеки:**
Підтримуйте прохолодну температуру повітря в приміщенні

* Вдень закривайте вікна, завішуйте їх темними шторами, особливо якщо вікна виходять на сонячну сторону. Відкривайте вікна на ніч (якщо це безпечно), коли температура повітря на вулиці нижче, ніж у приміщенні.
* Якщо ваше житло обладнане кондиціонером, закривайте вікна та двері.
* Деяке полегшення можуть принести електричні вентилятори, але вони можуть не врятувати від теплових захворювань, коли температура повітря вище 35 ° С.
* Намагайтеся не перебувати на спеці.
* Не виходьте на вулицю в найспекотніший час доби.
* Намагайтеся знаходитися в тіні.
* Переходьте в саму прохолодну кімнату в будинку / квартирі, особливо на ніч.
* Не залишайте дітей і тварин у припаркованих транспортних засобах.
* Не допускайте перегріву тіла, пийте достатню кількість рідини.
* Робіть холодні компреси, ванночки для ніг або обгортання, використовуйте мокрі холодні рушники, обтирайте тіло прохолодною водою.
* Приймайте прохолодний душ або ванну.
* Носіть легкий і вільний одяг з натуральних тканин.
* Виходячи на вулицю, надягайте капелюх або кепку, сонцезахисні окуляри.
* Дотримуйтесь питного режиму, уникаючи солодких і алкогольних напоїв.
* Допомагайте оточуючим
* Якщо хтось із ваших знайомих піддається ризику для здоров'я у зв'язку з аномальною спекою, допоможіть їм отримати необхідну допомогу і рекомендації. Літніх і хворих одиноко проживаючих людей необхідно відвідувати не рідше 1 разу на добу.
* Якщо пацієнт приймає будь-які ліки, порадьтеся з його лікарем і уточніть, як ці ліки впливають на терморегуляцію і водний баланс організму.

Тепловий удар - хворобливий стан, що виникає внаслідок загального перегріву організму.

Сонячний удар - окремий випадок теплового удару, виникає під впливом сонячних променів і впливає в першу чергу на мозок. Від теплового удару страждає весь організм.

Уникнути важких наслідків, викликаних гіпертермією організму, дозволить дотримання простих **рекомендацій:**

* Не слід проводити багато часу на відкритому сонці в денні години, коли воно особливо активно (з 12 до 17 годин), якщо довелося вийти вдень - намагайтеся перебувати в тіні;
* При виході на вулицю не забувайте надіти головний убір - панаму, а краще крислатий капелюх;
* Літній одяг має бути легким і тільки з натуральних тканин (бавовна, льон);
* Пийте достатню кількість рідини (не менше 2-х літрів на день), додайте у воду 1-2 щіпки солі - це сприятиме затримці її  в організмі;
* Відмовтеся від алкоголю і газованих напоїв;
* Намагайтеся уникати фізичних навантажень (у спеку) і задушливих приміщень (у будь-який час).

***Бережіть своє здоров’я !!!***

**З** **метою** **попередження** **виникнення** **небезпечних** **для** **здоров’я** **та** **життя** **людини** **наслідків** **впливу** **високої** **температури** **повітря** **пропонуємо** **дотримуватися** **наступних** **правил** **поведінки:**

- На період спеки припинити проведення масових заходів для дітей (змагання та інших спортивних заходів).

- Люди з підвищеною чутливістю до спеки мають залишатися у прохолодних або кондиційованих приміщеннях протягом того часу, коли сонце перебуває у своїй найбільш активній фазі (з 11.00 до 17.00 год.).

- При використанні у приміщеннях вентиляторів та кондиціонерів остерігайтеся протягів та переохолодження.

- Рекомендується вживати більшу кількість рідини, близько 2,5 – 3 літрів. Під час спеки людина з потом витрачає велику кількість рідини та солей через шкіру і дихальні шляхи. Для компенсації втрат рідини та мікроелементів рекомендується вживати: негазовану підсолену та мінеральну лужну воду, кисло-молочні напої (знежирене молоко, молочну сироватку), соки, несолодкі відвари з ягід та фруктів, зелений чай. Вживання газованих напоїв рекомендується обмежити. Люди похилого віку повинні часто вживати воду, не очікуючи на відчуття спраги. Більш пильно потрібно слідкувати за водним статусом людей, які не можуть обслуговувати себе самостійно, до них належать лежачі хворі, діти, пацієнти зі зниженою розумовою функцією. Не пийте холодного у розігрітому стані! Це може привести до захворювання ангіною.

- Не вживайте алкоголь. Будьте обережними з алкогольними напоями, особливо біля води та на пляжі. Спека під 40º С плюс алкоголь, який розширює судини, і вода з температурою 20-25º С, викликають рефлекторний спазм судин, внаслідок чого може виникнути зупинка серця навіть на мілководді. Тому, перед купанням ніяких алкогольних напоїв! Навіть слабоалкогольних!

- При можливості обмежте фізичні навантаження, особливо під відкритим сонцем та в години найбільшої спеки. Обмін тепла в організмі людини залежить від рівнів фізичної активності, акліматизації, віку та будови тіла. Необхідно знати про підвищення ризику виникнення теплового удару при фізичній активності під час спекотної погоди.

- Якщо ви приймаєте ліки, відкоригуйте у лікаря схему лікування.

- Особливу увагу звертаємо тих, хто приймає антибіотики: вам взагалі не можна бути на сонці, у вас висока фоточутливість!

- Не виходьте засмагати на пляж у „годину пік” - з 11.00 до 17.00 год., тому що можна отримати сонячний удар. Важливо й інше: сонце серйозний онкогенний чинник, і в цей час його промені найшкідливіші, перед входом у воду необхідно охолонути в тіні. Не рекомендується пірнати у воду, перепад температур може спричинити спазм судин серця. У спеку краще приймати теплий душ.

- У житлових та службових приміщеннях рекомендується проведення щоденного вологого прибирання.

- Уникайте задушливого громадського транспорту, особливо з 11.00 до 17.00 год. Людям старшого віку радимо перенести свої справи на ранок або вечір.

- В період літньої спеки потрібно обирати одяг з легких та натуральних матеріалів, носити головні убори, а також слід уникати тісної одежі.

- Щоденно приймайте душ. Адже, спека – це той період, коли можна не обмежувати проведення водних процедур.

- Вживайте їжу, що легко засвоюється, з багатим вмістом вітамінів та мінеральних речовин, надавайте перевагу овочам та фруктам, уникайте вживання алкоголю!

**З** **усього** **вище** **зазначеного** **зрозуміло, що** **правила** **поведінки** **в** **період** **спеки** **не** **такі** **й** **складні. Дотримуючись** **їх, ви** **зможете** **вести** **нормальний** **спосіб** **життя** **і** **максимально** **зберегти** **своє** **здоров’я** **і** **здоров’я** **своїх** **дітей.**

Відділ з питань НС, ЦЗН, ОМР