



**Рекомендации  
по защите здоровья  
от воздействия  
аномально высоких  
температур**

В 2011 году ВОЗ выпустила документ, называющийся **«Планы действий по защите здоровья от воздействия аномальной жары»**.

Это руководство является результатом работы проекта «Евросердце», проводившего исследования по влиянию жары на самочувствие человека.

В рамках работы проекта «Евросердце», в 15 городах Европы было проведено исследование, которое показало, что **при увеличении максимальной для региона температуры на 1 градус C<sup>0</sup>,**

**уровень смертности увеличивается на**

# Уязвимые группы населения

## 1. Пожилые люди

В условиях аномальной жары самую большую категорию лиц, подверженных риску летального исхода, составляют люди пожилого и старческого возраста. Особенно большому риску подвержены те из них, кто страдает старческой деменцией. С возрастом снижается устойчивость организма к воздействию жары: чувство жажды возникает позднее, реакция потоотделения замедляется, сокращается количество потовых желез. Улучшение ухода за пожилыми людьми позволяет повысить их способность справиться с жарой.

## 2. Дети и младенцы

Дети и младенцы чувствительны к воздействию высоких температур, поскольку обмен веществ у них отличается от метаболизма взрослых. Кроме того, температурная среда в которой они находятся, и объем потребляемой ими жидкости зависят от тех, кто осуществляет уход за ними.



### 3. Лица с хроническими заболеваниями

В жару все хронические заболевания представляют риск развития обострения (летального исхода), а поскольку хроническими заболеваниями страдают чаще пожилые люди, то это еще одна причина, по которой они подвергаются повышенному риску. К ним относятся психические расстройства, депрессии, диабет, легочные, сердечно-сосудистые и цереброваскулярные заболевания.

#### Причины по которым лица с хроническими заболеваниями подвергаются повышенному риску:

1. Любая болезнь, которая вызывает неспособность сердца увеличить сердечный выброс повышает подверженность организма тепловому удару и/или развитию сердечно-сосудистой недостаточности и летальному исходу, поскольку для теплового стресса для терморегуляции необходимо нормальное функционирование сердечно - сосудистой системы.
2. Болезнь периферических сосудов, которая нередко развивается у больных сахарным диабетом или атеросклерозом, может повысить риск тяжелого теплового заболевания, поскольку при этом заболевании кровоснабжение кожи затрудняется.

## 4. Лица, принимающие определенные виды лекарств

Многие лекарства могут непосредственно воздействовать на центральные и периферические механизмы терморегуляции, на потоотделение, расширение подкожных сосудов и/или увеличение сердечного выброса, и, тем самым, на теплоотдачу.

Лекарства могут также усугубить тепловые заболевания. Например сосудорасширяющие средства, такие как нитраты и антагонисты кальция, теоретически могут вызвать гипотензию у лиц, склонных к дегидратации.

## 5. Лица определенных профессий

Все те, кто в жаркую погоду вынужден работать на открытом воздухе без надлежащей защиты, особенно если это сопряжено с тяжелым физическим трудом, подвергаются повышенному риску. Защитная одежда, особенно у работников спасательных служб, может представлять угрозу для здоровья. Многие профессии требуют работы при высоких температурах, поэтому необходимо

# Рекомендации для населения в условиях аномальной жары (по материалам ВОЗ)

1. Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома. Днем закрывайте окна и ставни (особенно если окна выходят на солнечную сторону). Открывайте окна и ставни на ночь, когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении. Некоторое облегчение могут принести вентиляторы, но когда температура воздуха больше  $35\text{ C}^{\circ}$ , вентилятор может не спасти от тепловых заболеваний. Необходимо обильное питье.

2. Старайтесь не находиться на жаре. Переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь. Если это невозможно, поддерживайте дома прохладную температуру, проводите по 2-3 часа в день в прохладных помещениях (например, в общественных зданиях, оборудованных кондиционерами). Старайтесь не выходить на улицу в самое жаркое время суток. Избегайте интенсивной физической нагрузки. Старайтесь находиться в тени. Не оставляйте детей и животных в припаркованных автомобилях.



3. Не допускайте перегрева тела, пейте достаточно жидкости. Принимайте прохладный душ. Можно также делать холодные компрессы или обертывания, использовать мокрые холодные полотенца, обтирать тело холодной водой, делать прохладные ванночки для ног и т.д. Носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей. Выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку или солнцезащитные очки. Соблюдайте питьевой режим, избегая сладких и алкогольных напитков.

Для возмещения потери солей и микроэлементов рекомендуется пить: подсоленную и минеральную щелочную воду, молочно-кислые напитки, (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соки, минерализованные напитки, несладкие отвары шиповника, брусники, зеленый чай, кислородно-белковые коктейли.

4. Необходимо ограничить физические нагрузки.

5. Рекомендуется в помещениях проводить ежедневные влажные уборки.

6. При выборе одежды отдавать предпочтение натуральным тканям.

7. Употреблять легкоусвояемую богатую витаминами и

**8. Помогайте окружающим. Если кто-то из ваших знакомых подвергся риску для здоровья в связи с аномальной жарой, помогите им получить необходимую помощь.**

**9. Пожилых и больных одиноко проживающих людей необходимо навещать не реже раза в сутки.**

**10. Храните лекарства при температуре не выше 25 градусов С или в холодильнике (соблюдайте инструкцию).**

**11. Обратитесь за медицинской помощью, если вы страдаете хроническим заболеванием или принимаете несколько лекарств одновременно.**



## Если вы или кто-то рядом почувствовал себя плохо:

1. Обратитесь за помощью, если почувствуете головокружение, слабость, тревогу или сильную жажду и головную боль, постарайтесь как можно быстрее переместиться в прохладное место и измерьте температуру тела.
2. Выпейте воды или фруктового сока, чтобы восполнить потерю жидкости, отдохните.
3. Если почувствуете болезненные мышечные спазмы (чаще всего они возникают в ногах, руках или в области живота, во многих случаях во в результате продолжительной физической нагрузки в сильную жару), и выпейте раствор, содержащий электролиты для нормализации минерального обмена. Если тепловые спазмы не прекращаются более часа, необходимо обратиться за медицинской помощью.

***Если Вы заметите, что у кого-либо из членов семьи или у тех, за***

До прибытия медиков переместите пострадавшего в прохладное место и уложите его в горизонтальное положение, чтобы ноги были слегка приподняты. Разденьте пострадавшего и начните проводить охлаждающие процедуры: наложите холодный компресс на шею, подмышечные ямки и паховую область, обеспечьте приток свежего воздуха, опрыскайте кожу водой комнатной температуры (20-25 градусов С). Измерьте температуру тела. Не давайте пострадавшему парацетамол или аспирин. Если он без сознания уложите его на бок.

**Хорошо проводя время на солнце  
– думайте о своём здоровье!**