



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЗ «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

КАК БЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ В ЖАРУ?



При повышении температуры окружающей среды в организме человека нарушаются процессы терморегуляции, что приводит к большой нагрузке на сердечно-сосудистую систему. Чтобы избежать негативного влияния, необходимо соблюдать следующие меры предосторожности.

- ✓ Выпивать не менее 30 мл воды на 1 кг тела в сутки;
- ✓ Чаще принимать душ;
- ✓ Прикрывать родинки и родимые пятна;
- ✓ Использовать солнцезащитный крем SPF50;
- ✓ Носить легкую и свободную одежду из натуральных тканей;
- ✓ Носить головные уборы.



Следует отказаться от:

- ✗ Длительного пребывания на солнце, особенно с 11 до 17 часов;
- ✗ Чрезмерных физических нагрузок;
- ✗ Употребления алкоголя;
- ✗ Курения;
- ✗ Переедания;
- ✗ Длительных поездок в общественном транспорте в жаркие часы.

Пить лучше всего:

- ✓ Зеленый чай;
- ✓ Натуральный квас;
- ✓ Компот;
- ✓ Воду комнатной температуры.



В питании лучше всего отказаться от:

- ✗ Жареного;
- ✗ Жирного;
- ✗ Копченого;
- ✗ Мучного;
- ✗ Соленого;
- ✗ Сладкого



ОСТОРОЖНО, ЖАРА!

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

ТЕПЛОВОЙ УДАР



Сильные головные боли



Потемнение в глазах



Головокружение



Тошнота



Покраснение лица

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР



Расстройство сознания



Рвота, жажда



Повышение температуры



Расширение зрачков



Отдышка



Мышечные боли



Носовые кровотечения



Учащенный пульс



Сухая, горячая кожа

КАК ЛЕГЧЕ ПЕРЕНЕСТИ ЖАРУ



Больше пить



Не переедать



Не курить



Носить легкую одежду из натуральных тканей



Носить головной убор



Снизить физические нагрузки

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ



Вызвать скорую помощь



Перенести пострадавшего в тень или в прохладное место



Снять одежду, ослабить пояс



Обтереть тело холодной водой или обернуть влажной простыней



Приложить холодный компресс к голове



Напоить холодной водой

✔ В странах неблагополучных по заболеваемости гриппом птиц избегайте контакта с домашней и дикой птицей, в том числе на рынках и местах массового скопления птицы на открытых водоемах.

✔ Во время пребывания в странах, неблагополучных по малярии, лихорадке денге, лихорадке Зика, желтой лихорадке, избегайте контакта с насекомыми, применяйте различные репелленты, электрофумигаторы. Целесообразно использовать в помещениях противомоскитные сетки, защитные пологи.

✔ В Саудовской Аравии и других странах Ближнего Востока, где установлена циркуляция возбудителя заболевания Ближневосточным респираторным синдромом (БВРС, англ. – MERS) исключите контакт с одногорбыми верблюдами и употребление в пищу продуктов, получаемых от верблюдов, контакт с людьми с симптомами заболевания (повышение температуры тела, кашель, озноб и др.).

✔ Если Вы перенесли инфекционное заболевание во время пребывания в какой-либо зарубежной стране, обязательно возьмите у лечащего врача выписку из Вашей истории болезни или подробное описание заболевания с проведенным лечением.

✔ При любом ухудшении состояния здоровья, повышении температуры в течение 21 дня после возвращения из зарубежных стран, немедленно вызовите врача и сообщите ему о факте пребывания за рубежом.



*Помните
о наших советах
и будьте здоровы!*



ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ,
ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

www.rcheph.by

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

СОВЕТЫ

ПУТЕШЕСТВЕННИКАМ

Вы запланировали путешествие, определили дату отъезда и срок пребывания в стране? Наши советы помогут сделать путешествие безопасным и комфортным.

Заранее до отъезда **обратитесь к врачу** в поликлинике по месту жительства для получения медицинских рекомендаций по пребыванию за рубежом, проведения необходимых профилактических прививок.

Необходимо взять с собой **аптечку**, которая поможет Вам при недомоганиях, обострении хронических заболеваний.



Рекомендации по вакцинации

Граждане Республики Беларусь должны быть привиты против инфекционных заболеваний в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок.

Целесообразно также уточнить прививочный статус против **кори** и, при необходимости, сделать прививку.

При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке (**страны Африки и Южной Америки**), необходимо сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки (прививочный кабинет городской поликлиники № 19, г. Минск, пр. Независимости, 119, тел. : +375 17 267-08-99).

Для путешествия в страны **Африки и Юго-Восточной Азии** целесообразны прививки против гепатитов А и В.

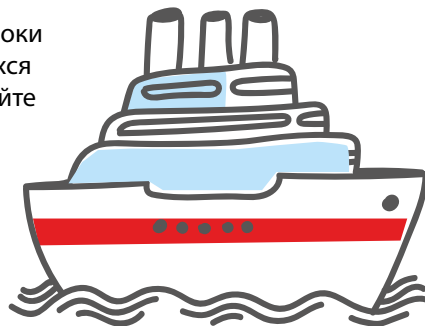
Паломникам в **Мекку** рекомендована вакцинация против менингококкового менингита, полиомиелита. Необходимо заблаговременно уточнить в туристической фирме или посольстве требования, предъявляемые конкретной страной к вакцинации путешественников.

Выезжая в страны, неблагополучные по малярии, Вам необходимо получить рекомендации у своего врача о профилактических противомаларийных лекарственных препаратах и способах их применения.

Советы во время путешествия



- ✓ Соблюдайте элементарные правила личной гигиены. Как можно чаще мойте руки (обязательно перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета), используйте антисептик для рук, гигиенические салфетки.
- ✓ Употребляйте для питья только бутилированную воду промышленного производства либо кипяченую. Не охлаждайте напитки с помощью льда – его происхождение не всегда известно!
- ✓ Употребляйте в пищу продукты, в качестве которых Вы не сомневаетесь. Избегайте случайных объектов общественного питания, питания с лотков, никогда не пробуйте и не приобретайте еду с рук на рынках и у случайных торговцев.
- ✓ Рыбу и другие продукты моря употребляйте только достаточно термически обработанными.
- ✓ Фрукты перед едой тщательно мойте безопасной водой (кипяченой или бутилированной), перед употреблением желательна очистка их от кожуры.
- ✓ Соблюдайте правила гигиены при приготовлении пищи.
- ✓ Соблюдайте условия и сроки хранения скоропортящихся продуктов. Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.



- ✓ Не ходите босиком, чтобы не заразиться личинками тропических гельминтов или грибами. На пляже используйте подстилку или шезлонг.
- ✓ При купании в открытых водоемах, а также плавательных бассейнах постарайтесь избежать попадания воды в полость рта.
- ✓ В случае оказания Вам неотложной медицинской помощи требуйте применения только одноразового медицинского инструментария.
- ✓ Откажитесь от таких процедур как нанесение татуировки и перманента, а так же пирсинга.
- ✓ Остерегайтесь случайных половых связей, при которых можно заразиться такими опасными инфекциями, как ВИЧ, лихорадка Зика, сифилис, вирусный гепатит В и иными инфекционными заболеваниями, передающимися половым путем; используйте презервативы.
- ✓ Во время отдыха будьте особенно осторожны при контакте с животными. В случае укуса, оцарапывания, ослюбления животным, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом, при наличии раны – после промывания с мылом – обработайте перекисью водорода, края раны – спиртосодержащим антисептиком, наложите стерильную повязку и немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства.



Меры профилактики перегревания и солнечного удара

Чтобы не допустить перегревания организма достаточно соблюдать следующие рекомендации:

- Избегайте длительного нахождения на солнце. Старайтесь планировать свой день так, чтобы выходы на улицу приходились на утренние либо вечерние часы, если же такой возможности нет – придерживайтесь теневой стороны улицы.
- Перед выходом на улицу используйте специальные косметические средства (кремы, гели, лосьоны), содержащие солнцезащитные факторы. Помните: чем выше степень защиты, обозначенная на флаконе солнцезащитного средства, тем более длительное время оно защищает кожу.
- Старайтесь надевать легкую свободную одежду светлых тонов преимущественно из натуральных тканей.
- Обязательно носите головной убор.
- Соблюдайте питьевой режим, берите с собой бутылку с водой. Оптимальным вариантом является использование негазированной питьевой воды, холодного несладкого чая, натурального морса. Употребление пакетированных соков и сладких газированных напитков не только не снижает жажду, но и усиливает жажду.
- В жару может оказаться полезной бутылка с водой и пульверизатором, из которой можно опрыскивать себе лицо и руки.
- Собираясь загорать, не наносите на кожу декоративную косметику, кремы и спиртосодержащие лосьоны, которые могут вызвать фотосенсибилизацию кожи (повысить ее чувствительность к солнечным ожогам, привести к образованию стойких пигментных пятен).

ПОМНИТЕ!

Пренебрежение правилами пребывания на солнце опасно для здоровья!



КАК УБЕРЕЧЬСЯ
ОТ ПЕРЕГРЕВАНИЙ
И СОЛНЕЧНОГО УДАРА?



Лето – прекрасное время года: пора отпусков, загородных прогулок, отдыха на природе. Отправляясь на дачу или пляж, многие люди дни напролет проводят под палящим солнцем, забывая, что оно может не только согреть, но и жестоко покарать тех, кто злоупотребляет его щедрыми лучами.

Какие опасности таит длительное пребывание на солнце?

Излишнее нахождение на солнце небезопасно и может привести к резкому ухудшению здоровья, связанному с перегреванием организма. В группе риска, в первую очередь, находятся дети и пожилые люди, а также лица, страдающие болезнями системы кровообращения и нарушениями обмена веществ (заболеваниями щитовидной железы, сахарным диабетом, ожирением и др.).

Причиной возникновения проблем со здоровьем служит **нарушение терморегуляции**. Температура тела зависит от соотношения процессов теплообразования в организме и отдачи тепла во внешнюю среду. При повышении температуры окружающей среды до 25–30 °С, высокой влажности воздуха, длительном пребывании на солнце отдача тепла затрудняется, что приводит к перегреванию организма. Также этому способствует неподходящая одежда (синтетическая, темных тонов, излишне теплая), физические нагрузки, нарушение питьевого режима, а отсутствие головного убора делает возможным развитие солнечного удара.

Что же такое перегревание и солнечный удар?

Перегревание – состояние организма, при котором под воздействием внешних тепловых факторов (в том числе солнечного излучения) происходит повышение температуры тела, сопровождающееся патологическими изменениями различных функций организма.

Первыми симптомами перегревания являются: нарастающая слабость, ощущение усталости, сонливость, головная боль, жажда, покраснение и влажность кожи, учащение пульса и дыхания на фоне нормальной температуры тела.

По мере прогрессирования состояния у пострадавшего поднимается температура (до 39–40 °С), нарастает головная боль, появляется головокружение, шум в ушах, тошнота и рвота, усиливается потоотделение. Давление снижается, развивается слабость сердечной деятельности, дыхание урежается и становится неритмичным. Возможны кратковременная потеря сознания (обморок) и судороги.

Характерным признаком тяжелого состояния является прекращение потоотделения. Кожа становится сухой, дыхание – частым и поверхностным, пульс учащен, артериальное давление падает. Если не оказать человеку первую медицинскую помощь, может наступить кома со смертельным исходом.

Солнечный удар – это поражение центральной нервной системы (головного мозга) в результате воздействия прямых солнечных лучей на голову. Важно знать, что солнечный удар может проявляться не только во время пребывания на солнце, но и спустя 6–8 часов.

Признаки солнечного удара: общее недомогание, чувство разбитости, повышение температуры тела, покраснение кожи лица, головная боль и головокружение, шум в ушах, «мелькание мошек» перед глазами. Могут быть тошнота и рвота, учащение пульса и дыхания, повышенное потоотделение, кровотечение из носа.

При более тяжелом поражении появляется сильная головная боль, температура повышается до 40–41 °С, артериальное давление падает, могут возникнуть потеря сознания, нарушения дыхания и судороги.

В жаркую погоду на улице, в душном помещении или транспорте может случиться обморок и без предварительного перегревания или пребывания с непокрытой головой на солнце. Наступлению обморока обычно предшествует предобморочное состояние: слабость, головокружение, потемнение

в глазах, онемение рук и ног. Нередко этим все и ограничивается, но бывает, что человек бледнеет, покрывается холодным потом, конечности холодеют, и он теряет сознание.

Умение оказать первую помощь при обмороке, перегревании и солнечном ударе может спасти жизнь пострадавшего. Главное – не растеряться и делать все быстро и правильно.

Неотложная помощь при перегревании и солнечном ударе

1. Перенести пострадавшего в прохладное тенистое место и уложить на спину, подложив под ноги валик из подручных материалов (к примеру, из свернутой в рулон одежды), для улучшения притока крови к голове.
2. Расстегнуть одежду, ослабить брючный ремень и узел галстука.
3. Обеспечить полный покой и доступ свежего воздуха (в помещении можно дополнительно использовать вентилятор).
4. Если пострадавший в сознании – дать выпить холодной воды (по возможности, подсоленной из расчета 0,5 чайной ложки соли на 0,5 литра воды) или крепкого холодного чая.
5. Положить на голову холодный компресс (мокрое полотенце) или смочить голову холодной водой. Если есть возможность – обернуть пострадавшего влажной простыней или осторожно облить его прохладной водой; приложить к голове, подмышечным, паховым и подколенным областям лед или бутылки с холодной водой.

В более тяжелых случаях, когда пострадавший находится без сознания и имеются нарушения дыхания, необходимо проверить проходимость его дыхательных путей. Обнаружив, что язык запал, а во рту находятся рвотные массы, надо повернуть голову пострадавшего на бок и очистить полость рта бинтом или носовым платком, накрученным на палец.

Если дыхание ослаблено или отсутствует – вызвать скорую помощь, а до ее прибытия проводить искусственное дыхание (при отсутствии пульса – и непрямой массаж сердца). При наличии нашатырного спирта, можно дать вдохнуть пострадавшему его пары, что поможет активизировать дыхательный центр.

Для оказания **квалифицированной медицинской помощи** пострадавшего необходимо как можно скорее доставить в ближайшее лечебное учреждение. В зависимости от тяжести состояния госпитализация может осуществляться в терапевтическое или реанимационное отделение больницы.



СТОИТ ЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ?

Для взрослого здорового человека употребление сладких газированных напитков должно быть дозированным. Детям до 3-х лет и беременным женщинам их лучше вовсе не употреблять.

Наименее предпочтительные газированные напитки – с интенсивными (яркими) красителями и сахарозаменителями, ароматизаторами и консервантами, которые, помимо прочего, могут привести к различным формам аллергий. В качестве подсластителя в таких напитках чаще всего применяются сахароза (сахар) и сахарозаменитель аспартам. Так, например, бутылка лимонада объёмом около 300 мл содержит 6 чайных ложек сахара, в то время как для взрослого здорового человека рекомендовано не более 3-х чайных ложек сахара в день. Если в жару бесконтрольно утолять жажду такими напитками, то это создаст большую нагрузку на поджелудочную железу и станет фактором риска сахарного диабета и ожирения.

КАКУЮ МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ СТОИТ ВЫБИРАТЬ ДЛЯ ПИТЬЯ?



■ Старайтесь выбирать природную, а не искусственно минерализованную воду. Для производства последней используют очищенную питьевую воду, которую насыщают солями. Таким образом, получается не активная живая среда, а просто солевой раствор. Большинство белорусских минеральных вод – натуральные.

■ При покупке воды всегда обращайте внимание на этикетку. Она должна содержать информацию о производителе и о самой воде: состав, свойства, показания для применения, срок хранения, дата розлива.

■ Отдавайте предпочтение воде, разлитой в стеклянные бутылки.

■ Если вы покупаете воду в пластиковых бутылках, обращайте внимание, чтобы на донышке стоял код пластика – PET 1, который пригоден для воды и из всех видов пластика является наиболее безвредным.

■ Хранить бутылки с минеральной водой лучше при низких температурах от 5 до 20°C в горизонтальном положении и в тёмном месте.

■ Употреблять минеральную воду лучше в первые два месяца розлива. В этот период она сохраняет все полезные свойства.

■ Образование осадка в бутылке не является признаком плохого качества – это естественное выпадение солей.



**Утоляем жажду
разумно**

Памятка для населения



Вода жизненно необходима. Наше тело на 70% состоит из воды, кора больших полушарий головного мозга содержит 85% воды, а кровь – не менее 80%. Для сохранения здоровья очень важно знать, какую воду и в каких количествах можно потреблять, чтобы не навредить организму.

КАК И В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ ПИТЬ ВОДУ?

Потребность человека в воде при отсутствии физических нагрузок и в условиях умеренного климата составляет от 1,5 до 2,5 л в день. При физических нагрузках в условиях жаркого климата потребность возрастает до 8-10 л. Это связано с тем, что в состоянии покоя при потоотделении, через лёгкие и кишечник человек теряет до 2-2,5 л жидкости, а когда потоотделение усиливается, то увеличивается и потеря воды, которую обязательно нужно компенсировать. Ограничение потребления жидкости в жару может привести к тепловому удару. Поэтому в жару рекомендуется пить часто маленькими глотками не очень холодную воду.

КАКАЯ ВОДА ЛУЧШЕ – ГАЗИРОВАННАЯ ИЛИ НЕГАЗИРОВАННАЯ?

Вода, содержащая углекислый газ («газировка»), быстрее всасывается в желудок и кишечник. Если это минеральная вода, то минералы быстрее поступят в кровь. Лучше пить негазированную воду. Это связано с тем, что кислота, которая образуется из углекислого газа, оказывает раздражающее действие на воспалённую слизистую оболочку желудка и кишечника.

СТОИТ ЛИ ЗАПИВАТЬ ПИЩУ ВОДОЙ?

Если мы говорим о здоровом человеке, то привычка запивать каждый кусок пищи питьевой водой не оправдана. Дело в том, что вода разбавляет концентрацию пищеварительных соков и тем самым затрудняется переваривание еды, особенно если это белковая мясная пища. При нормальной кислотности желудочного сока лучше пить воду за 30-45 минут до еды. А вот тем, кто страдает пониженной секрецией желудка, следует пить непосредственно перед едой или за 20-25 минут до неё. Принимать воду после еды рекомендуется тем, кто страдает хроническим гастритом с повышенной кислотностью, при язвенной болезни, сопровождающейся болями, изжогой, спазмами желудка и кишечника.

ЧЕМ УТОЛЯТЬ ЖАЖДУ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНЕЙ ЖАРЫ?

Предпочтение отдаётся артезианской питьевой воде, а также (если нет противопоказаний) зелёному чаю или травяным настоям без сахара. При занятиях спортом или при жаре, когда с потом, кроме воды, теряется большое количество солей и водорастворимых витаминов, лучше употреблять минеральные питьевые столовые воды.

КАКОЙ БЫВАЕТ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА?

Столовая вода – это минеральная (натуральная) вода, пригодная для ежедневного применения. Солесодержание до 1 г/л соответствует рекомендациям ВОЗ по содержанию минералов в питьевой воде. Однако нужно внимательно изучать ее химический состав, так как для людей, страдающих определёнными заболеваниями, содержание отдельных ионов может оказаться избыточным. Например, высокое содержание кальция не рекомендуется людям, склонным к повышенной свёртываемости крови и образованию тромбов в кровеносных сосудах. Высокое содержание натрия не рекомендуется, страдающим гипертонией, заболеваниями почек и сердца. Сульфаты обладают выраженным слабительным действием, хлориды влияют на работу пищеварительного тракта и т. д. Если вы уверены в своём здоровье, то всё в порядке. Если нет, то пейте слабоминерализованную воду.

Лечебно-столовая вода обладает определённым лечебным действием, рекомендации по ее употреблению можно прочесть на этикетке (это, как правило, касается болезней желудочно-кишечного тракта, мочевой системы и нарушения обмена веществ).

Лечебная вода применяется исключительно в лечебных целях. Самостоятельно принимать решение об употреблении такой воды не стоит.

КАК ДЕЙСТВУЕТ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА НА ОРГАНИЗМ?

Минеральная вода действует на организм по-разному: и на центральную нервную систему, и на секреторную функцию пищеварительного аппарата, и на железы внутренней секреции. Многие присутствующие в минеральной воде микроэлементы входят в состав ферментов и гормонов, накопление которых в организме способствует активизации функции эндокринных желёз. При употреблении минеральной воды меняются интенсивность обменных процессов (в частности, водно-солевого обмена) и химические свойства пищеварительных ферментов. Поэтому длительное и регулярное употребление лечебных минеральных вод без рекомендации врача не оправдано и даже может привести к неблагоприятным последствиям.