**Памятка для проведения разъяснительной кампании о правилах
безопасного поведения при аномальной жаре.**

Жаркая погода особенно опасна для детей и лиц, имеющих хронические
заболевания.

Пребывание на солнце людей со злокачественными новообразованиями
усугубляет течение заболевания и негативно влияет на состояние их здоровья.
Также опасна жара для граждан с болезнями сердечно-сосудистой системы, так
как возможно развитие тромбозов, нарушения сердечного ритма, ишемической
болезни сердца, сердечной недостаточности и хронической венозной
недостаточности.

Также в жару можно легко получить воспалительные заболевания,
особенно ангины и пневмонии. Чрезмерное охлаждение тела и пребывание
в мокрой одежде под вентиляторами и кондиционерами могут ослабить
иммунитет и привести к простудам и инфекционным заболеваниям.

Во время жаркой погоды у людей снижается концентрация внимания
и из-за этого возникают проблемы в выполнении сложных производственных
заданий. Они могут становиться более раздражительными и испытывать
головные боли.

Работающим гражданам, как в офисах, так и дома на удаленке, в жару
необходимо строго соблюдать питьевой режим. Не забывайте пить больше
жидкости и делайте это регулярно. Лучше всего подходит обычная вода и морсы.
Сладкие напитки будут лишь усиливать жажду. Категорически не рекомендуется
употреблять в жару алкоголь, ведь он нарушает процессы терморегуляции.

Отдавайте предпочтение теплой пище, избегайте приема жирной и тяжелой
пищи. Есть рекомендуется небольшими порциями.

Если человек вынужден работать на жаре, то нужно пить каждые 15 минут
и увеличить количество перерывов в работе. Идеально чередовать работу на жаре
с пребыванием в прохладном кондиционируемом помещении.

Во время жары особенно рекомендуется отказаться от курения сигарет,
вейпов, кальянов и использования других средств доставки никотина.

Не игнорируйте первые признаки перегрева и обезвоживания: сухость
во рту, нарастающая жажда, слабость, головная боль, учащенное сердцебиение,
головокружение при вставании, вплоть до потери сознания.

При возникновении данных признаков необходимо в первую очередь
переместить пострадавшего в тень, дать выпить прохладную воду, освободить от
сковывающей одежды, чтобы дать больший приток кислорода при дыхании.
В случае, если человек потерял сознание, необходимо вызвать скорую помощь.

Документ зарегистрирован № 17-6/И/2-11233 от 20.07.2021 ()

ПРАВИТЕЛЬСТВО

МОСКВЫ

Документ зарегистрирован № 1924 от 04.08.2021 (ДГП № 23 ГБУЗ)

Страница 4 из 4. Страница создана: 20.07.2021 23:00