

Метеорологический прогноз не обещает Чувашии осадков даже «на горизонте», на две ближайшие недели наша участь – жаркая и сухая погода. Как не упасть с солнечным или тепловым ударом?

Рекомендации дает заведующая отделением медицинской профилактики
Республиканского центра восстановительной медицины и реабилитации **Антонина
ТАБАРДАК** :

- Не ходите без головного убора – защищайте голову легкой светлой шляпой или панамой. Одевайтесь «продуваемо» в светлую, легкую одежду из хлопка и льна.
- С солнцепека старайтесь уходить в тень или в помещения с кондиционером (гипермаркеты, офисы крупных компаний, аптеки).
- Пейте до двух литров жидкости в день. Но не увеличивайте в несколько раз свою обычную норму воды, иначе резко вырастет нагрузка на почки и сердце. Хорошо утоляют жажду чай, морс, соки, негазированная минералка. Холодные жидкости медленнее усваиваются и облегчение принесут не сразу – лучше пить теплое или горячее. Причем не залпом, а маленькими глоточками.
- Не пере едайте: жиры долго перевариваются и создают лишнюю нагрузку на организм, а углеводы способствуют выведению воды. Полезны окрошки, вегетарианские супы.
- При выходе из дома возьмите с собой веер, платок из хлопчатобумажной ткани и бутылку с кипяченой водой. Смачивая платок водой, протирайте им лицо, шею, руки. Затем используйте веер – приятное и безопасное охлаждение в отличие от вентилятора или кондиционера. Если почувствовали дурноту, смоченный платок положите на лоб.
- Окна квартиры выходят на солнечную сторону? Помогут шторы, смоченные водой. Можно заклеить стекла внешней рамы отражающей лучи фольгой.

Как помочь при солнечном или тепловом ударе?

Необходимо перенести пострадавшего в тень, в прохладное место. Снять верхнюю одежду, уложить на спину с приподнятой головой, на голову положить холодный компресс. Обмахивать газетой, обтирать или опрыскивать холодной водой. Дать холодной воды, лучше подсоленной. Поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом. Если человек без сознания, не дышит, не прощупывается пульс – необходимо вызвать «скорую помощь» и немедленно начать делать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

Когда опасность позади, следует еще несколько дней не выполнять тяжелую физическую работу и не загорать.

Ирина САВКИНА. Газета «Советская Чувашия». 2014. 3 июня.