

Высокая температура воздуха стабильно держится достаточно длительное время, не уступая места умеренной прохладе и дождям, а значит, соблюдение профилактических мер при пребывании на открытом солнце остается актуальным.

Значительному риску в столь жаркую погоду подвергаются граждане, работа которых связаны с непосредственным пребыванием в условиях высоких температур.

Профилактика на рабочем месте должна обеспечиваться применением комплекса мероприятий, направленных на организацию рационального распорядка дня, питьевого режима и режима питания, медицинского контроля за работающими. Потребление воды должно быть достаточным для утоления жажды; наиболее целесообразным считается дробный прием воды в небольших количествах. Работающим в условиях высоких температур желательно снизить калорийность обеда, увеличив калорийность ужина и завтрака. Рекомендуется углеводная и углеводно-белковая пища.

Для защиты от неблагоприятного воздействия жары работающим на открытом воздухе периодически необходим кратковременный отдых в местах, защищенных от прямого солнечного облучения, вблизи от места работы (навесы, тенты, а также переносные домики или автофургоны, снабженные вентиляторами, кондиционерами, душевыми установками). Рабочие должны быть обеспечены в достаточном количестве питьевой водой, напитками, а также воздухопроницаемой и паропроницаемой специальной одеждой и головным убором. По возможности целесообразно работу на открытом воздухе планировать на прохладные утренние и вечерние часы, а самое жаркое время дня отводить для отдыха и работы в помещении. Для профилактики перегревания в производственных помещениях с высокой температурой рекомендуется распыление воды и обдувание воздухом. Комнаты отдыха следует оборудовать панельным охлаждением или системой кондиционирования и вентиляции.

Невыполнение мер профилактики может сказаться гипертермией (перегреванием организма), которая проявляется комплексом теплового переутомления и характеризуется тошнотой, головокружением, слабостью, головной болью, бледностью кожи, слабым пульсом, потерей ориентации в пространстве. При прямом воздействии солнечного излучения на голову возникает тепловой удар, сопровождающийся повышением температуры тела, прекращением потения, сухостью кожи, учащенным пульсом, слабостью, потерей сознания.

Внести некоторые изменения в привычный образ жизни следует и всем остальным. На солнце в жаркие дни следует появляться в самые нежаркие часы и всегда в головном уборе, лучше белом, максимально отражающем солнечное излучение.

Из-за усиленного потоотделения в организме нарушается водный баланс, поэтому постарайтесь увеличить потребление жидкости. Ни в коем случае не стоит пить сладкие газированные напитки - они не утоляют, а только усиливают жажду. Лучше отдать предпочтение морсам и сокам. Полезен в жару зеленый чай температурой 12-15 градусов: он регулирует теплообмен. Восполнить потерю солей и микроэлементов помогут подсоленная вода, минеральная щелочная вода, кисломолочные напитки. Не последнюю роль в жаркую погоду играет питание.

Не рекомендуется употреблять продукты, согревающие изнутри, например, мед. Перед сном целесообразно отказаться от тяжелых продуктов вроде мяса, потому что переваривание тяжелой пищи вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение. Охлаждают организм и помогают адаптироваться к жаре продукты с легким вяжущим вкусом (хурма или бананы) и все овощи-фрукты зеленого и белого цветов.

Будьте осторожны со скоропортящимися продуктами. К ним относятся все молочные продукты, готовые развесные салаты, выпечка с кремом, вареная колбаса, свежая и слабосоленая рыба. Также следует воздержаться от покупки в уличных ларьках любых пирожков и слоек с мясной начинкой.

Особо тщательно должны выполняться эти гигиенические меры детьми и лицами преклонного возраста, а также страдающим гипертонической и ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, болезнями щитовидной железы, ожирением, онкологическими заболеваниями, перенесшим инфаркт или инсульт.

Особые меры предосторожности необходимы при организации пребывания детей на улице в жаркую погоду, в детских учреждениях, при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий и игр, а также в пришкольных летних оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей.

Источник: Отдел Управления Роспотребнадзора по РИ в Малгобекском районе