ЕДДС М.Р. БЕЗЕНЧУКСКИЙНАПОМИНАЕТ ЖИТЕЛЯМ РАЙОНА, КАК СПАСАТЬСЯ ОТ ЖАРЫ!

Повышение температуры окружающей среды негативно влияет на здоровье человека. Из-за обильного потоотделения происходит обезвоживание организма и нарушение электролитного баланса крови, что приводит к ухудшению питания мышечных клеток и как следствие, к увеличению частоты сердечно - сосудистых приступов, снижению работоспособности.

Основными мерами борьбы с негативными последствиями аномально жаркой погоды являются:

- дополнительные способы охлаждения тела;

- употребление жидкости в достаточном количестве.

Способы дополнительного охлаждения тела:

- обдув тела вентилятором;

- частое протирание мокрым полотенцем;

- прохладный душ;

- купание в водоеме или в ванне с прохладной водой.

Правила и количество употребления жидкости.

Для защиты от обезвоживания необходимо употреблять больше жидкости. В течении самой жаркой части дня жидкость лучше не употреблять. Основной объем жидкости, в разном виде в сумме около 2 литров для среднего роста человека, употребить лучше в наиболее холодное время суток (вечером ночью и утром), чтобы организм смог запасти влагу в тканях. С 8 до 12 часов и с 16 до 20 часов, жидкости употреблять небольшими порциями в 1-2 глотка, когда очень захочется, но не чаще, чем раз в полчаса. С 12 до 16 часов, жидкости употреблять желательно как можно меньше, а мороженое будет очень кстати.

В качестве жидкостей хорошо использовать: чистую воду, овощные супы, морсы, содержащие полезные вещества, необходимые для восполнения потребностей организма. А вот от приема пива, кофе, алкогольных коктейлей стоит воздержаться, так как данные напитки могут вызвать перегрузку сердечно - сосудистой системы и обезвоживание.

Соблюдение данных правил позволит снизить риск обострения хронических заболеваний и лучше перенести жару.

При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить по телефонам: 112, 101, 102, 103, 104; 8 (84676) 2-10-12, 2-11-28, 8-927-001-84-02 (Единая дежурно-диспетчерская служба м.р. Безенчукский).

