



## ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

# Часто возникающие вопросы, относящиеся к жаркой погоде и общественному здравоохранению

### Вопрос. Кто подвергается наибольшему риску заболеваний, вызываемых перегревом?

**Ответ.** Наибольшему риску заболеваний, вызываемых перегревом, подвергаются, в частности, маленькие дети, лица в возрасте 65 лет и старше, спортсмены и люди, страдающие хроническими заболеваниями или ожирением, а также люди, работающие под открытым небом и люди с низким доходом.

### Вопрос. От каких факторов зависит регулирование тепла организмом?

**Ответ.** Способность организма к самоохлаждению в жаркую погоду зависит от нескольких факторов. В условиях повышенной влажности пот испаряется недостаточно быстро, что препятствует быстрому высвобождению тепла организмом. Лекарственные средства и состояние здоровья также могут влиять на способность организма к регулированию тепла.

### Вопрос. Существуют ли какие-либо конкретные условия, повышающие риск заболевания, вызванного перегревом?

**Ответ.** Хронические заболевания, такие, как болезни сердца и почек, гипертония, диабет, рак, злоупотребление спиртными напитками или наркотиками, а также психические заболевания, могут подвергать человека повышенному риску.

Условия, влияющие на способность человека к потовыделению — такие, как болезнь сердца, кистозный фиброз, болезнь Паркинсона и паралич конечностей — также могут создавать повышенный уровень риска.

Люди с ограниченными возможностями передвижения и с нарушениями познавательных функций подвергаются повышенному риску заболеваний, вызываемых перегревом. Социальные факторы также могут способствовать повышению уровня риска. Социально изолированные люди и люди с низким доходом также могут подвергаться повышенному риску.

### Вопрос. Может ли прием лекарственных средств подвергать человека повышенному риску заболевания, вызываемого перегревом?

**Ответ.** Люди, принимающие некоторые лекарственные средства, могут подвергаться повышенному риску заболеваний и смерти, вызываемых перегревом. Обсудите со своим врачом или фармацевтом принимаемые вами лекарственные средства, чтобы лучше понимать их воздействие в жаркую погоду — в особенности, если вы знаете, что принимаемое вами лекарство:

- препятствует потовыделению;

- увеличивает количество тепла, выделяемого организмом;
- подавляет ощущение жажды;
- обезвоживает организм;
- способствует снижению кровяного давления.

### **Вопрос. Какие хронические состояния здоровья подвергают людей повышенному риску заболеваний, вызываемых перегревом?**

**Ответ.** Среди тех, у кого наблюдаются хронические состояния здоровья, повышенному риску заболеваний, вызываемых перегревом, подвергаются, в частности, люди, испытывающие затруднения при дыхании, и люди, у которых наблюдаются нарушения функций сердца, гипертония (хроническое повышенное кровяное давление), нарушения функций почек, болезнь Паркинсона, а также депрессия, слабоумие и другие психические заболевания.

### **Вопрос. Как охранять свое здоровье в условиях опасного повышения температуры воздуха?**

**Ответ.** Не забывайте предотвращать перегрев и обезвоживание и будьте в курсе происходящего. Носите светлую одежду и пользуйтесь солнцезащитным кремом. Выполняйте работу и упражнения под открытым небом в прохладное время дня — утром или вечером. Пейте большое количество жидкостей. Избегайте употребления спиртных напитков и напитков, содержащих большое количество сахара. Следите за прогнозами погоды и узнавайте показатель нагрева — это поможет вам готовиться к самым опасным периодам жаркого времени года.

### **Вопрос. Как следует охлаждать воздух в доме?**

**Ответ.** Если у вас есть кондиционер воздуха, установите и включите его. Отрегулируйте кондиционер так, чтобы он поддерживал температуру воздуха на самом комфортабельном для вас уровне, предпочтительно в диапазоне от 72°F (22,2°C) до 79°F (29,1°C). Блокируйте солнечный свет, пользуясь зонтиками и навесами и закрывая в дневное время жалюзи или шторы. Не полагайтесь на вентилятор как на основное средство охлаждения — особенно если температура воздуха достигает 90°F (32,2°C) или становится выше.

### **Вопрос. Что можно сделать, если в доме слишком жарко?**

**Ответ.** Посещайте места, оборудованные кондиционерами воздуха — такие, как библиотеки, общественные центры и торговые центры. Если в вашем районе есть охлажденное убежище, посещайте его.

### **Вопрос. Насколько эффективно электрические вентиляторы предотвращают заболевания, вызываемые перегревом?**

**Ответ.** Электрические вентиляторы могут обеспечивать комфорт, но в тех случаях, когда температура воздуха становится значительно выше 90°F (32,2°C), вентиляторы не предотвращают заболевания, вызванные перегревом. Гораздо полезнее принять прохладный душ или прохладную ванну или перейти в охлаждаемое кондиционерами воздуха место. Кондиционеры воздуха обеспечивают эффективную профилактику заболеваний, вызываемых перегревом. Воздействие кондиционера воздуха даже в течение нескольких часов в день приведет к снижению уровня риска.

## Вопрос. Сколько следует пить в жаркую погоду?

**Ответ.** В жаркую погоду следует пить больше жидкостей, чем обычно, даже если вы не ощущаете жажду. Увеличивайте количество потребляемых вами жидкостей, независимо от уровня вашей физической активности. Выполняя в жаркую погоду упражнения, требующие приложения значительных физических усилий, пейте от двух до четырех стаканов (от 16 до 32 унций) прохладных жидкостей в час. Не употребляйте напитки, содержащие спирт или кофеин. Это может привести к дополнительной потере влаги вашим организмом.

## Вопрос. Какую одежду лучше всего носить в жаркую погоду?

**Ответ.** Носите легкую, светлую, свободную одежду. Головной убор с широкими полями создает тень и обеспечивает охлаждение головы. Не забывайте наносить на кожу солнцезащитный крем за 20 минут перед тем, как выходить на улицу, и продолжайте наносить его повторно в соответствии с инструкциями на упаковке. Солнечные ожоги препятствуют способности организма к самоохлаждению и приводят к потере физиологических жидкостей.

## Вопрос. Что такое «тепловой удар»?

**Ответ.** Тепловой удар — самое серьезное заболевание, вызываемое перегревом. Тепловой удар имеет место, когда организм больше не способен контролировать свою температуру: температура тела быстро повышается, выделение пота прекращается, и организм не охлаждается. В отсутствие срочной медицинской помощи тепловой удар может приводить к смерти или к необратимому нарушению функций.

## Вопрос. Каковы признаки теплового удара?

### Ответ.

- Очень высокая температура тела (104°F (40°C) или выше)
- Покрасневшая, горячая кожа
- Учащенный и сильный пульс
- Возможна потеря сознания

## Вопрос. Что следует делать, если у кого-либо наблюдаются признаки теплового удара?

**Ответ.** Если вы заметите какие-либо из перечисленных симптомов, может иметь место опасная для жизни чрезвычайная ситуация. Позвоните по тел. 911 и начните оказание первой помощи при тепловом ударе.

### Сделайте следующее.

- Переместите пострадавшего в прохладное место — в тень или в охлажденное кондиционером воздуха помещение.
- Охлаждайте организм пострадавшего влажной тканью, струей воды из садового шланга или даже прохладным душем.
- **НЕ** давайте пострадавшему пить.
- Контролируйте температуру тела пострадавшего и продолжайте охлаждать его, пока температура его тела не снизится до 101–102°F (38,3–38,9°C).

Если прибытие скорой помощи задерживается, позвоните в больничное отделение скорой помощи, чтобы получить дальнейшие инструкции.

## Вопрос. Что такое «тепловое истощение»?

**Ответ.** Тепловое истощение — не столь опасное заболевание, которое может быть вызвано длительным воздействием высоких температур. Тепловое истощение особенно часто имеет место при недостаточно быстром возмещении влаги, потерянной организмом, или в тех случаях, когда люди неправильно выбирают напитки.

## Вопрос. Каковы признаки теплового истощения?

**Ответ.** К числу признаков теплового истощения относятся следующие.

- Обильное выделение пота
- Слабость
- Учащенный, слабый пульс
- Холодная, бледная и липкая кожа
- Обмороки
- Тошнота или рвота

**Тепловое истощение, в отсутствие надлежащего ухода, может привести к тепловому удару. В случае обострения симптомов, или если они не пройдут в течение одного часа, обратитесь за медицинской помощью.**

## Вопрос. Какие меры можно принимать, чтобы способствовать облегчению состояния теплового истощения?

**Ответ.**

- Перейдите в прохладное место.
- Лягте и расстегните одежду, чтобы она не слишком плотно прилегала к телу.
- Протирайте, по возможности, кожу всего тела прохладной влажной тканью.
- Пейте воду небольшими глотками.
- Если вас вырвало, и симптомы не проходят, безотлагательно обратитесь за медицинской помощью.

## Вопрос. Что следует делать, если вам нужно работать под открытым небом в жаркую погоду?

**Ответ.** Не торопитесь и не напрягайтесь. Если вы не привыкли работать или выполнять упражнения в жаркую погоду, начинайте медленно, а затем постепенно повышайте темп выполнения работы или упражнений. Пейте жидкости часто и раньше, чем вам захочется пить. Если ярко светит Солнце, наносите на кожу солнцезащитный крем. Если вы ощутите перегрев, помрачение сознания или головокружение, ПРЕКРАТИТЕ выполнять работу или упражнения. Перейдите в прохладное место — или, по меньшей мере, в тень, и отдохните.

## Вопрос. Что такое «судороги, вызванные перегревом», и у кого они наблюдаются?

**Ответ.** Судороги, вызванные перегревом — мышечные боли или спазмы, как правило в брюшной области, в предплечьях или в ногах, которые могут возникать при выполнении работы или упражнений, требующих приложения больших физических усилий. Судороги, вызванные перегревом, часто наблюдаются у людей, которые сильно потеют при выполнении тяжелой работы или напряженных упражнений. Обильное потоотделение приводит к потере организмом соли и влаги. Снижение уровня содержания соли в мышцах вызывает болезненные судороги. Судороги, вызванные перегревом, могут быть первым признаком возникновения более серьезных последствий перегрева.

## Вопрос. Что следует делать, если наблюдаются судороги, вызванные перегревом?

**Ответ.** Если в оказании медицинской помощи нет необходимости, принимайте следующие меры.

- Прекратите выполнение любой работы и любых упражнений и посидите спокойно в прохладном месте.
- Пейте просветленные соки или напитки для спортсменов.
- Не возобновляйте требующие напряженных усилий упражнения или работу в течение нескольких часов после прекращения судорог.
- По возможности, растягивайте и растирайте мышцы, подвергающиеся судорогам, ослабляя их напряжение.
- Если судороги не пройдут в течение часа, обратитесь за медицинской помощью.
- Если у вас наблюдаются нарушения функций сердца, или если вы придерживаетесь диеты с низким содержанием натрия, обращайтесь за медицинской помощью при возникновении судорог, вызванных перегревом.

## Вопрос. Что такое «тепловая сыпь»?

**Ответ.** Тепловая сыпь, называемая также «тропической красной потницей» — раздражение кожи, вызываемое выделением пота в жаркую погоду, сопровождающуюся повышенной влажностью. Тепловая сыпь может наблюдаться у людей любого возраста, но чаще всего она наблюдается у маленьких детей. Тепловая сыпь выглядит как скопление красных пупырышек или небольших прыщиков. Чаще всего тепловая сыпь наблюдается на шее и в верхней части грудной клетки, в паховой области, под грудями и в сгибах локтей.

## Вопрос. Как лучше всего лечить тепловую сыпь?

**Ответ.** В случае возникновения тепловой сыпи лучше всего переместиться в более прохладное и не столь влажное место. Осушайте участок кожи, на котором наблюдается сыпь.

## Вопрос. Следует ли принимать таблетки соли в жаркую погоду?

**Ответ.** Не принимайте таблетки соли в жаркую погоду, если они не были вам прописаны обслуживающим вас медицинским персоналом.

Вы можете получить текст этого документа на другом языке, набранный крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом вами формате. Обращайтесь в службу обеспечения безопасности, готовности и реагирования по тел. 971-673-1315 или по электронной почте, по адресу [health.security@state.or.us](mailto:health.security@state.or.us). Мы отвечаем на любые вызовы по линии трансляционной связи; кроме того, вы можете набирать номер 711.



ОТДЕЛ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Служба обеспечения безопасности, готовности и реагирования

Телефон: 971-673-1315

Факс: 971-673-1309

Сайт Орегонского управления здравоохранения (ОНА):

<https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWinterStorms.aspx>

Адрес страницы Орегонского управления здравоохранения (ОНА) на форуме Facebook:

[www.facebook.com/OregonHealthAuthority](http://www.facebook.com/OregonHealthAuthority)

Адрес страницы Орегонского управления здравоохранения (ОНА) на форуме Twitter: [www.twitter.com/OHAOregon](http://www.twitter.com/OHAOregon)