

Это должен знать каждый!

Правила поведения в жаркую погоду

Жара хороша, в особенности зимой,
но на что она сдалась нам летом?

Жюль Верн

Лето в последние годы заставляет людей искать спасение от жаркой, сухой и солнечной погоды. **Аномальная жара** негативно влияет на здоровье человека. Из-за обильного потоотделения нарушается водный и солевой баланс в организме, в результате чего ухудшается питание мышечных клеток и работоспособность организма, увеличивается частота сердечно-сосудистых приступов. Следует опасаться таких воздействий жары на организм, как **тепловое переутомление** (состояние перегрева, которое приводит к обезвоживанию организма), **тепловой и солнечный удар** (острое перегревание организма, развивающееся в результате воздействия высокой температуры окружающей среды и сопровождающееся нарушением теплорегуляции). При этих проявлениях жары у человека повышается температура, учащается пульс, появляется головокружение и тошнота. В сложных случаях может произойти потеря сознания и судороги. Жара грозит перегревом организма вплоть до теплового удара, ослаблением иммунитета, ухудшением самочувствия, обострением хронических заболеваний у людей, которые в жару протекают тяжелее.

В связи с установившейся повышенной температурой атмосферного воздуха **во избежание чрезмерного общего перегревания работников** в производственных помещениях и занятых на работах на открытом воздухе, нанимателям рекомендуем применять следующие меры защиты:

- **кондиционирование воздуха в производственных помещениях и транспортных средствах (кондиционеры, вентиляторы, открытие окон и форточек);**

- **обеспечение работников в достаточном количестве водой питьевого качества (для питья и соблюдения личной гигиены);**

- **изменение режима труда (ограничить время пребывания работников в условиях повышенной температуры воздуха; организовать рабочее время на открытом воздухе в период суток с более низкой температурой атмосферного воздуха);**

- **обеспечение наличия на рабочих местах аптек первой помощи.**

В соответствии с законодательными актами Республики Беларусь создание здоровых и безопасных условий труда является обязанностью нанимателя.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕГРЕВАНИИ, ТЕПЛОВОМ, СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

ПЕРЕГРЕВАНИЮ, ТЕПЛОВОМУ И СОЛНЕЧНОМУ УДАРУ СПОСОБСТВУЮТ: повышенная температура окружающего воздуха и высокая его влажность, длительное пребывание в жарком и душном помещении, на солнцепеке с непокрытой головой, плотная плохо вентилируемая (прорезиненная, брезентовая, синтетическая) одежда;

Особенно подвержены перегреванию страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушениями обмена веществ (ожирение), эндокринными расстройствами, вегето-сосудистой дистонией, а также маленькие дети.

ЛЕГКАЯ ФОРМА ПЕРЕГРЕВАНИЯ: общая слабость, сонливость, жажда, головная боль, головокружение, тошнота.

Выведите пострадавшего в прохладное проветриваемое место (в тень, к распахнутому окну). Расстегните воротник, ремень, снимите обувь. Обмахивайте пострадавшего полотенцем, газетой, смочите ему лицо и голову холодной водой. Дайте выпить минеральной или слегка подсоленной воды.

ПЕРЕГРЕВАНИЕ СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ: сильная головная боль, тошнота, рвота, неуверенность движений, оглушенность, заторможенность, возможен кратковременный обморок. Кожа покрасневшая, чаще влажная, пульс и дыхание учащены. Температура тела - 38-40°.

Уложите пострадавшего так. Чтобы голова была приподнята. Дайте холодное питье, разденьте, положите на голову полотенце, смоченное холодной водой или пузырь со льдом, наложите холодные примочки на область шеи и паховые области. Можно завернуть пострадавшего на 3-5 минут в мокрую простыню или облить его холодной водой.

ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР: бред, судороги, расстройства слуха и зрения, потеря сознания. Дыхание поверхностное, учащенное, лицо бледное с синюшным оттенком. Кожа сухая и горячая или покрыта липким потом. При солнечном ударе общего перегревания тела может не быть. Пульс учащен. Мышечный тонус снижен. Имеется опасность прекращения дыхания в связи с западанием языка.

Уложите пострадавшего в прохладном месте, так чтобы у пострадавшего не западал язык, положите валик под плечи. Немедленно вызовите «Скорую». До ее приезда разденьте и охлаждайте тело пострадавшего холодными примочками. Холодное питье давайте только после того, как пострадавший придет в себя. В случае рвоты поверните его на бок и очистите полость рта от рвотных масс (пальцем, обернутым марлей). Если произошла остановка дыхания, то начинайте искусственную вентиляцию легких способом «изо рта в рот».