

Приложение

Эксперты доказали, что в жаркие летние дни поведение и взрослых, и детей меняется в значительной степени.

Ряд проведенных исследований показал, что, чем выше поднимется температура воздуха, тем более горячим и вспыльчивым становится характер людей. Малыши именно летом в большей степени демонстрируют капризность, плаксивость и раздражительность.

Поведение взрослых мало чем отличается – они становятся более агрессивными, и «взрываются» буквально по каждому поводу. К примеру, именно летом водители на дорогах гораздо чаще, чем в другое время года, сигналят, призывая освободить им путь.

В знойный период мы становимся более мнительными, принимаем все близко к сердцу, расстраиваемся по пустякам.

Одной из причин подобного поведения является обезвоживание организма. Недостаток воды – а летом он 1,5% от общего объема жидкости в организме, провоцирует нервное напряжение, утомляемость и тревожность. Помимо этого, обезвоживание зачастую провоцирует головные боли.

Также ученые зафиксировали повышенный уровень преступности в летний период, скорее всего, спровоцированный озлобленностью и раздражительностью людей. Этот факт подтверждает статистика совершенных преступлений за летние месяцы. Жара также настраивает людей на отдых, и необходимая осторожность уходит на второй план. Такое поведение легко объяснить с точки зрения физиологии человека.

Повышение температуры тела обязательно влечет за собой рост физического возбуждения – пульс усиливается, артериальное давление растет, организм ищет способы охлаждения, и, с одной стороны, измученный, отличается вялостью и слабостью, а с другой – агрессией и возбужденностью.

На время жары жителям советуем отказаться от каблуков, косметики и синтетики. При повышении температуры воздуха необходимо соблюдать профилактические меры.

1. Минимизировать время пребывания под «открытым» солнцем

Выходить из дома на улицу по возможности в ранние утренние часы до 10:00-11:00, либо в вечернее время после 19:00. Солнце наиболее активно с 12:00 до 16:00. В это время желательно защищать все участки тела от попадания солнечных лучей, использовать солнцезащитные кремы. Если же появление на солнце неизбежно, необходимо двигаться по теневой стороне, обязательно надевать головной убор.

Одеваться необходимо в легкую, светлую просторную одежду из натуральных тканей, которая не препятствует «дыханию» кожи и не приводит к перегреванию организма. Синтетическое белье создает «парниковый эффект» — благоприятную среду для размножения патогенных бактерий, а узкая обтягивающая одежда затрудняет дыхание и нарушает теплообмен организма. В это время необходимо отказаться от обуви на высоких каблуках. Обязательно захватите с собой ёмкость с водой, которой можно утолить жажду либо нанести на открытые участки тела при перегревании.

2. Оптимизировать приём жидкости

В течение суток в среднем следует принять до 2 литров жидкости.

Потеря жидкости организмом приводит к сгущению крови и, как следствие, к увеличению риска тромбозов, что особенно опасно для больных с сердечнососудистой патологией. Основное принятие пищи перенести на вечерние часы. Желательно в жару избегать приема жирной пищи. Не рекомендуется есть продукты, согревающие изнутри, например, мед и сало. Перед сном откажитесь от «серьезных» продуктов вроде мяса, потому что переваривание тяжелой пищи вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение.

Не покупайте продукты с рук — при высокой температуре бактерии размножаются очень быстро, что может привести к тяжелым отравлениям.

Не готовьте пищу впрок — те сроки годности, которые указаны на продуктах, предполагают нормальные условия, а не изнуряющую жару.

Не храните скоропортящиеся продукты вне зоны холода больше 4 часов.

Если вы ищете спасения от жары на водоёме, в лесу или на даче

Откажитесь от физических нагрузок. Физическая нагрузка увеличивает теплообразование в пять раз, истощает водный запас организма. Поэтому работу на даче и огороде придется отложить до установления более умеренной температуры или перенести на утреннее и вечернее время. Поклонникам фитнеса лучше снизить уровень нагрузки, сократить время тренировок и побольше пить воды во время занятий. Не следует заниматься активным спортом при температуре выше 25 градусов. Как можно больше времени проводить в тени, на солнце появляться только в головном уборе.

При посещении леса необходимо соблюдать следующие правила:

- Не курить и не разжигать костры, во избежание пожара, и не мусорить, пустые бутылки и осколки могут привести к возникновению пожара;
- Помните, что лесные пожары являются чрезвычайно опасными. Причинами их возгорания становятся: неосторожное обращение с огнем,

- нарушение правил пожарной безопасности, самовозгорание сухой растительности и торфа, а также разряд атмосферного электричества;
- Лесные пожары воздействуют на людей своим сильным психологическим эффектом. Известно, что паника среди людей служит причиной значительного числа жертв. Зная правила поведения, человек, застигнутый этим бедствием, в любой обстановке сможет не только выстоять, но и оказать помощь при спасении других людей;
 - При лесном пожаре надо опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревшем грунте.

Поведение на воде

Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

- При купании недопустимо:
1. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.
 2. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.
 3. Заплывать за буйки и ограждения.
 4. Приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам.
 5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.
 6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

Избегайте употребление алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.

Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»

Правила оказания помощи при утоплении:

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза;
2. Очистить ротовую полость;

3. Резко надавить на корень языка;
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка;
5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка;
6. Вызвать "Скорую помощь".

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

Не следует погружать в прохладную воду разгорячённое тело, особенно лицам с сердечно-сосудистой патологией.

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

Газированные напитки лучше исключить, в них много сахара, кроме того они вызывают вздутие живота, диафрагма поднимается, а это мешает работе сердца. Также нужно исключить напитки, нарушающие теплообмен и повышающие потребность организма в жидкости — это кофе и алкоголь, к которому относится и пиво.

Не используйте декоративную косметику вообще или сведите её использование к минимуму: наша кожа в жару усиленно дышит и потеет, тем самым снижая температуру нашего тела. Закупорка пор кожи может привести к перегреву организма. Не боритесь дезодорантами с усиленным потоотделением на открытых участках кожи.

Как вести себя в дороге при жаре?

Наступают жаркие выходные. В таких условиях водители намного быстрее утомляются, внимание у них рассеивается, а реакция ухудшается. У людей появляется головокружение, сонливость, вялость. Это все повышает вероятность ДТП.

ГАИ настоятельно рекомендует водителям следить за своим самочувствием и чаще делать остановки для отдыха. Если в автомобиле не установлен кондиционер, то лучше всего перемещаться в утреннее либо вечернее время.

Жара внутри авто, которая приводит к перегреву, влечет за собой не только ухудшение физического состояния у водителя, но также негативные психологические реакции. В итоге, снижается концентрация внимания на дороге и скорость реагирования на внештатные дорожные ситуации.

Медики рекомендуют водителям в жару по возможности не отправляться в дальние поездки. Если вы все-таки решили, что надо ехать, то берите с собой прохладительные напитки, а лучше всего просто воду, и в обязательном порядке захватите с собой аптечку с валидолом, нитроглицерином, корвалолом. Если чувствуете недомогание, то остановитесь у дороги в тени и устройте себе отдых. Выходите из машины, пройдитесь, откройте все окна и убедившись, что чувствуете себя удовлетворительно, продолжайте свой путь.

Госавтоинспекция обращается к подверженным сердечно-сосудистым заболеваниям метеозависимым водителям не находиться долго за рулем. Планировать многочасовые поездки преимущественно в утренние часы.

Также медики советуют не оставлять детей в салоне стоящего автомобиля даже на непродолжительное время, ведь повышенная температура может привести к обморочному состоянию ребенка.

С какими болезнями быть особенно осторожными?

С наступлением жары должны быть очень осторожны люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Если у вас гипертоническая, ишемическая болезни сердца, сахарный диабет, болезни щитовидной железы, ожирение, онкологические заболевания, вы перенесли инфаркт или инсульт — ни в коем случае не работайте ни в душном доме, ни на даче. Вообще физическая активность в такую погоду вам противопоказана: возрастает нагрузка на сердце, артериальное давление начинает прыгать.

В жару обостряются хронические заболевания. Если сможете — посоветуйтесь обязательно со своим врачом о профилактических приемах лекарств.

Если у вас стенокардия, обязательно положите в карман таблетку нитроглицерина. Гипертоникам, кроме явных ограничений по работе в жару, следует обратить особое внимание на питье. Помните, за счет выпитой жидкости увеличивается объем циркулирующей крови, что ведет к повышению давления.

Астматикам и язвенникам не следует долго находиться на солнце. Ответной реакцией организма на солнечные ванны могут стать как раз приступ бронхиальной астмы или обострение язвы желудка.

Жара — враг для работы на даче людям с близорукостью средней и высокой степени. От работы в наклон, поднятия тяжестей может произойти кровоизлияние в сетчатку глаза, отслоение самой сетчатки.

Что делать при солнечном или тепловом ударе?

Солнечные и тепловые удары случаются из-за резкого изменения давления в сосудах головного мозга.

Если рядом с вами кто-то получил тепловой удар, следует немедленно перенести пострадавшего в тень, уложить, поднять ноги, чтобы кровь притекла к голове. Следите за тем, чтобы человек обязательно дышал. Следом немедленно вызывайте «скорую помощь».

Пострадавший должен лежать в прохладном и проветриваемом месте, в расстегнутой одежде, голова должна быть приподнята. Не забудьте положить ему на лоб влажный компресс, дайте свежей воды с ложкой соли. Противопоказаны алкоголь, напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, какао).

Солнечный и тепловой удар – как помочь пострадавшему

Кто-то любит жару, получает удовольствие от каждого лучика солнца и обожает плавиться на пляже. Кто-то ее не выносит, все лето прячется в тени и осенью выделяется в толпе молочно-белым цветом кожи. Но и те, и другие одинаково подвергаются опасности получить удар. Солнечный или тепловой.

Солнечный удар — это острое болезненное состояние, которое возникает из-за перегрева головы прямыми лучами солнца: кровеносные сосуды мозга расширяются, происходит приток крови к голове. В некоторых случаях могут возникать разрывы мелких кровеносных сосудов мозга, что может вызвать нарушения центральной и периферической нервных систем человека.

Основная причина солнечного удара — солнце, нещадно палящее вашу непокрытую голову или обнаженное тело. Также солнечному удару способствуют духота, безветренная погода, переедание, распитие спиртных напитков на пляже.

Признаки солнечного удара — покрасневшее лицо, головная боль, головокружение, потемнение в глазах, тошнота, в некоторых случаях — рвота. Иногда возникают кровотечения из носа и расстройства зрения. Если не оказать помощь, пострадавший теряет сознание, у него появляется одышка, пульс учащается, нарушается деятельность сердца. Солнечный удар нередко сочетается с ожогами кожи: краснота, пузыри и т.д.

Тепловой удар — патологическое состояние, возникающее из-за выраженного перегревания организма, в результате чего происходит нарушение функций жизненно-важных органов (сердца, кровеносных сосудов, центральной нервной системы и т.д.). Это может сопровождаться выраженным ухудшением общего самочувствия человека, а в тяжелых случаях привести к смертельному исходу (если пострадавшему не будет своевременно оказана необходимая помощь).

При температуре окружающей среды 20° посредством испарения человеческий организм теряет всего лишь 20% тепла. При повышении температуры воздуха более 37° (то есть выше температуры тела) вся теплоотдача начинает обеспечиваться исключительно за счет испарения воды с поверхности кожных покровов.

Испарение воды с поверхности тела будет происходить только в том случае, если окружающий воздух будет "сухим". Если же влажность воздуха будет высокой жидкость не сможет испаряться с поверхности кожных покровов. Следствием этого будет быстрое и выраженное повышение температуры тела, что и приведет к развитию теплового удара, сопровождающему нарушением функций многих жизненно-важных органов и систем (в том числе сердечно-сосудистой, дыхательной, водно-электролитного баланса и так далее).