

КАК РАСПОЗНАТЬ БОЛЕЗНИ, ВЫЗВАННЫЕ ЖАРой



Жара может ухудшить состояние человека, если он уже страдает от таких заболеваний, как болезни сердца или диабет. Ухудшение заболеваний или повышение смертности из-за воздействия жары чаще всего наблюдается у больных. Жара может также вызвать специфические заболевания, такие как тепловые судороги и тепловое истощение, которые могут привести к опасным для жизни последствиям, включая тепловой удар. Таблица ниже поможет вам распознать симптомы каждого заболевания и укажет, что необходимо предпринять.

	СИМПТОМЫ	ЧТО ДЕЛАТЬ
ТЕПЛОВЫЕ СУДОРОГИ	Мышечные боли Спазмы в животе, руках или ногах	Перестать двигаться и тихо сидеть в прохладном месте Пить холодную воду Отдыхать несколько часов перед возобновлением деятельности Обратиться к врачу, если судороги не проходят
ТЕПЛОВОЕ ИСТОЩЕНИЕ	Бледный цвет лица и потливость Учащенное сердцебиение Мышечные судороги, слабость Головокружение, головная боль Тошнота, рвота Обморок	Перейти в прохладное место и прилечь Включить вентилятор, если это возможно Пить холодную воду, если нет рвоты Снять верхнюю одежду Увлажнить кожу прохладной водой или влажным полотенцем Обратиться к врачу
ТЕПЛОВОЙ УДАР (критическая ситуация, угрожающая жизни)	Те же симптомы, что и при тепловом ударе, но без потливости Психическое состояние ухудшается, помрачение сознания Судорожный припадок Симптомы, как при инсульте или обморок Потеря сознания	Вызвать скорую помощь - телефон 000 Перейти в прохладное место и прилечь Снять одежду Увлажнить кожу прохладной водой, постоянно обмахивая себя Человека, потерявшего сознание, положить на бок и очистить его дыхательные пути

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И НЕ ПОСТРАДАТЬ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ЖАРЕ

Для получения более подробной информации, посетите сайт здоровья Better Health Channel - www.betterhealth.vic.gov.au

Вызов медсестры NURSE-ON-CALL по 1300 60 60 24 для получения консультации возможен в любое время суток, вы также можете обратиться к врачу, если вам плохо.

При чрезвычайной ситуации звоните 000.

Эта брошюра доступна на других языках на сайте www.health.vic.gov.au/heathealth

Чтобы получить эту брошюру в доступном формате, звоните в Health Protection Branch -- Отдел по охране здоровья, по тел. 1300 761 874.

Одобен и опубликован правительством штата Виктория, Мельбурн.

© Department of Health and Human Services, в редакции от ноября 2015 (1310013)

Типография Finsbury Green

Каковы последствия перегрева, кто подвержен ему, и как вы можете подготовить себя и других.

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au



Во время сильной жары легко стать обезвоженным, и ваше тело может пострадать от перегрева. Если это произойдет, у вас могут начаться тепловые судороги, произойти тепловое истощение или вам может грозить даже тепловой удар. Тепловой удар требует неотложной медицинской помощи, в противном случае он может привести к повреждению ваших жизненно важных органов, или даже к смертельному исходу. Крайне высокая температура также может усложнить имеющиеся заболевания.

МОЖЕТ БЫТЬ, ВЫ ИЛИ ЗНАКОМЫЙ ВАМ ЧЕЛОВЕК НАХОДЯТСЯ В ОПАСНОСТИ?

КРАЙНЕ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА ЛЮБОГО, ОДНАКО НИЖЕПРИВЕДЕННЫЕ КАТЕГОРИИ ЛЮДЕЙ НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕНЫ РИСКУ, ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ОНИ:

- Старше 65 лет, особенно те из них, кто живет в одиночку
- страдают от заболеваний, таких как диабет, болезни почек или психические расстройства
- принимают лекарства, которые могут повлиять на то, как организм реагирует на перегрев, например:
 - лекарства от аллергии (антигистамины)
 - препараты от артериального давления или сердечные препараты (бета-блокаторы)
 - противосудорожные препараты (антиконвульсанты)
 - водные таблетки (диуретики)
 - антидепрессанты или нейролептики
- злоупотребляют алкоголем или наркотиками
- имеют инвалидность
- передвигаются с трудом, например, находятся в кровати или в инвалидных колясках
- беременные женщины и кормящие матери
- младенцы и маленькие дети
- страдают от избыточного веса или ожирения
- работают или занимаются спортом на открытом воздухе
- недавно приехали из холодных климатических условий.

ПЕРЕГРЕТЫЕ АВТОМОБИЛИ МОГУТ УБИТЬ

- Никогда не оставляйте малышей, взрослых или животных в перегретых автомобилях. Температура внутри припаркованного автомобиля может удвоиться в течение нескольких минут.

КАК БОРОТЬСЯ С ЖАРОЙ

- Пейте много воды, даже если вы не чувствуете жажду (если ваш врач обычно ограничивает ваш прием жидкости, проверьте, сколько можно пить в жаркую погоду).
- Держите себя охлажденным, используя мокрые полотенца, опустив ноги в прохладную воду и приняв прохладный (не холодный) душ.
- Проведите столько времени, сколько возможно, в прохладных или кондиционированных помещениях (торговых центрах, библиотеках, кинотеатрах или общественных местах).
- В дневное время заблокируйте солнце внутри дома, закрыв шторы и жалюзи.
- Откройте окна, если дует прохладный бриз.
- Держитесь в тени в самое жаркое время дня.
- Отмените или отложите экскурсии. Если вам нужно неотложно выйти из помещения, старайтесь оставаться в тени и берите большой запас воды с вами.
- Носите шляпу и светлую, свободную одежду из натуральных волокон, таких как хлопок и лен.
- Ешьте маленькие порции чаще и включайте в ваш рацион холодные блюда, такие как салаты.
- Убедитесь, что продукты питания, которые требуют охлаждения, хранятся в соответствующих условиях.
- Избегайте интенсивных видов деятельности, таких как спорт, домашний ремонт и работа в саду.
- Смотрите или слушайте новости, чтобы получить больше информации во время сильной жары.

КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ ДРУГИМ

- Оставайтесь на связи с больными или немощными друзьями и членами семьи. Звоните им, по крайней мере, один раз в день, в случае экстремальной жары.
- Поощряйте их пить много воды.

- Предложите семье, друзьям и соседям, если они в возрасте старше 65 лет или страдают от болезней, сделать для них покупки или исполнить другие поручения, с тем, чтобы они могли избежать жары. Поместите их в прохладное место в течение дня или оставьте их у себя ночевать, если они не в состоянии обеспечить себе комфорт в их собственном доме.
- Если вы заметите симптомы, связанные с перегревом, обратитесь за медицинской помощью.

ПОДГОТОВКА К ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ЖАРЕ

- Запаситесь продовольствием, водой и медикаментами, чтобы вам не нужно было выходить в жару. Посетите врача, чтобы проверить, не требуют ли ваши лекарства замены во время сильной жары.
- Храните лекарства при рекомендуемой температуре.
- Убедитесь, что ваш фен или кондиционер в исправности. В случае необходимости, проведите техосмотр вашего кондиционера.
- Посмотрите, что вы можете сделать, чтобы ваш дом был прохладнее, установив оконные покрытия, навесы или наружные жалюзи на тех сторонах дома, на которые падают яркие лучи солнца.

ПОДГОТОВКА К ВОЗМОЖНЫМ ПЕРЕБОЯМ В ПОДАЧЕ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ

- Убедитесь, что у вас есть карманный фонарь, полностью заряженный мобильный телефон, работающее от батареек радио и несколько запасных батареек.
- Запаситесь продуктами питания, которые не требуют охлаждения или приготовления, такими как консервы, фрукты и овощи, мясные или рыбные консервы, хлеб и фрукты.
- Имейте хороший запас питьевой воды.
- Запаситесь лекарствами и другими предметами первой необходимости.
- Подумайте о приобретении портативного фена, работающего на батарейках, чтобы помочь с охлаждением.