**Як уберегтися від спеки**

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щороку високі температури негативно впливають на здоров'я багатьох людей, та особливо небезпечна спека для людей похилого віку, немовлят, людей з хронічними захворюваннями та тих, хто працює на вулиці.

Надмірне тепло може спровокувати виснаження організму та тепловий удар, загострити існуючі серцево-судинні, респіраторні та ниркові захворювання тощо. Тож розповідаємо, як запобігти негативному впливу спеки при дотриманні простих правил від ВООЗ.

Основні рекомендації включають в себе підтримку водного балансу, обмеження перебування на сонці, охолодження тіла та створення комфортних умов у приміщенні.

Тримайтесь подалі від спеки, а саме: уникайте виходу на вулицю та виконання напруженої роботи в найспекотніший час доби, перебувайте в тіні, не залишайте дітей і тварин у припаркованому транспорті, за необхідності та можливості проводьте 2–3 години на день в прохолодному місці.

Пийте багато води. Не чекайте на відчуття спраги, пийте воду регулярно протягом дня. Уникайте солодких напоїв, алкоголю та кави, оскільки вони можуть сприяти зневодненню. Молекули спирту володіють зневоджуючим ефектом. При цьому здається, що почуття спраги зникає, але насправді потім відбувається зниження вмісту води в організмі.

У спекотну погоду важливо правильно підбирати одяг. Тому радимо обов'язково носити головні убори, бажано з полями, щоб прикривалися обличчя і вуха, а одяг повинен бути світлий, вільний з натуральних тканин, з коміром і рукавами. Дітей же важливо не укутувати, досить вкривати від сонця.

Засмагайте не лежачи, а рухаючись та використовуйте сонцезахисний крем із SPF 30 або вище. Уникайте перебування на сонці у найспекотніші години дня (з 11:00 до 16:00).

Охолоджуйте тіло, зокрема приймайте прохолодний душ, робіть прохолодні компреси на шию, зап'ястя або лоб. Також можна використовувати зволожувачі повітря.

Крім того, обережно потрібно шукати порятунку від спеки у приміщеннях з кондиціонерами. Допустима різниця температури між тією, що на вулиці, і тією, що в приміщенні - близько 10 градусів. При цьому важливо також звертати увагу ще й на направлення потоків повітря і не сидіти в безпосередній близькості від нього під струменем холодного повітря. Сам кондиціонер повинен бути чистим, з фільтрами в хорошому стані. Його потрібно час від часу промивати або дезінфікувати. Важливо, щоб в приміщенні підтримувалася потрібна вологість повітря. Робіть це за допомогою кондиціонера або самостійно, вішаючи вологі простирадла або ставлячи ємності з водою в приміщенні.

Потрібно дотримуватися і деяких правил у харчуванні в спеку, зокрема організму легше засвоювати продукти з високим вмістом води. Ідеально підходять овочі, фрукти, салати, холодні супи, легке м’ясо чи риба, а саме: легкі легкозасвоюванібілки (риба, нежирнем'ясо, курячем'ясо, яєчнийбілок, молочнібілки і т.д.).Необхідновживатирізнікоктейлі на основі молока, йогурту абоморозива з додаваннямгоріхів, свіжихягід і фруктів. Такий коктейль легко засвоюється і добре живить організм, оскільки міститьвітаміни, мікроелементи і білок.Радимозбагатитираціон фруктами і овочами, вживатименшекалорійних і смаженихпродуктів, віддаючиперевагулегкозасвоюванійїжі.Уникайте жирного, смаженого, а також продуктів із високим вмістом солі.

Найпростішийспосібсамостійно контролюватикількістьрідини в організмі – відстежуватиколірсечі. Так, якщо колір світлий, значить, виспоживаєтедостатнюкількістьрідини, а якщотемний - значить, в організмі недостатньорідини. Крім того, відвідування туалету кожні 1,5-2 години говорить про те, щовиспоживаєтенормальнукількістьрідини.Температура пиття повинна бути комфортною для споживання і влітку, івзимку - від 16 до 22 градусів. Рідини не повинні бути холодними, щодопоможеуникнутизастуд. А також важливо не зловживатисолодкими напоями, адже вони не вгамовуютьспрагу.

Тривале перебування під прямими сонячними променями може бути небезпечним. Проте не менш небезпечним може бути перебування у спекотних приміщеннях.

Сонячний удар - це патологічний стан. Відбувається порушення роботи головного мозку через тривалий вплив сонячних променів на не вкриту капелюхом голову.

Тепловий удар - це форма гіпертермії, за якої різко підвищується температура тіла. Тепловий удар діагностують, спостерігаючи за симптомами й ознаками у людини, після впливу екстремальних температур.

Сонячний удар вважають різновидом теплового. Тепловий удар відрізняється від сонячного тим, що під час нього перегрівається все тіло, а не лише голова.

Ознаки теплового та сонячного удару

Основні симптоми: теплові висипання (скупчення червоних прищиків або маленьких пухирців); м'язові спазми в руках, ногах або животі; короткочасна втрата свідомості; підвищення температури тіла; нудота; блювота; втома; слабкість; головний біль; запаморочення.

Серйозні ознаки:відсутність пітливості, гаряча, червона або рум'яна суха шкіра;швидкий пульс;утруднене дихання; галюцинації;дезорієнтація.

**ВАЖЛИВО!**

У кожної людини симптоми можуть різнитися, тому потрібно бути уважним та у будь-якому випадку зателефонувати до служби екстреної медичної допомоги (103) за підозри на тепловий чи сонячний удар.

**Тримайтесь подалі від спеки**

* Уникайте виходу на вулицю та виконання напруженої роботи в найспекотніший час доби.
* Перебувайте в тіні, не залишайте дітей і тварин у припаркованому транспорті.
* За необхідності та можливості проводьте 2–3 години на день в прохолодному місці.

**Дотримуйтеся цих порад. Бережіть себе і будьте здорові!**

**Олександрійське районне управління**

**Головного управління Держпродспоживслужби**

**в Кіровоградській області**