

## АНОМАЛЬНАЯ ЖАРА.

Во времена глобальных изменений климата и грядущих катаклизмов, очень важно, чтобы люди обладали информацией о том, как вести себя при возникновении тех или иных чрезвычайных ситуаций. Для этого был создан раздел статей, которые помогут узнать информацию об этих ситуациях и как следует реагировать на происходящее, чтобы минимизировать ущерб.

В данной статье рассмотрим такое явление, как аномальная жара. От года к году становится заметно, что температура постепенно увеличивается. Уже никого не удивляет 30 градусная температура в середине осеннего сентября или возьмем, к примеру, аномальную жару, которая разразилась летом этого года. По подсчетам синоптиков, только с начала этого года было уже зафиксировано 27 температурных рекорда.

Ниже указаны события связанные с высокой температурой, происходившие летом 2016 года:

- **Испания:** *Температура воздуха достигла отметки +40 °С. Жара охватила и север страны, что не наблюдалось с 1982 г.*
- **Франция:** *температура воздуха в некоторых районах достигает +40 °С.*
- **Кувейт:** *был зарегистрирован новый, абсолютный мировой температурный максимум +54 °С (г. Митрибах)*
- **США:** *высокая температура и ветер привели к распространению пожаров (г. Недерланд, к северу от Лос-Анжелеса).*
- **Китай:** *в Пекине объявлен желтый уровень - это значит температура более 39 градусов продлится более 3 х дней.*

Что такое "Аномальная жара"?

**АНОМАЛЬНАЯ ЖАРА** – это продолжительный период аномально жаркой и засушливой погоды, которая характеризуется наружными температурами от +32 °С и низкой (менее 24%) относительной влажностью воздуха. Характерной чертой является длительное увеличение плюсовых температур на 6-7 °С выше нормы.

Возможно, некоторым людям жара может нравиться и переносят они её хорошо, но следует помнить, когда температура воздуха становится свыше 38 градусов, тело человека, для безопасности от перегрева, включает механизм централизации кровотока – уменьшения кровоснабжения периферических сосудов. Отчего сильно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему и в последствии может привести к развитию ее заболеваний. В первую очередь жертвами аномальных температур и гипертермии становятся пожилые, которые с большим трудом переносят перегревание и обезвоживание организма. В группу риска также входят люди, страдающие хроническими заболеваниями, обостряющимися из-за жары, дети, а также люди с избыточным весом.



## Что делать при "Аномальной жаре"?

В действительности, к аномальной жаре очень легко подготовиться и применять простые профилактические меры, чтобы помочь себе и близким сохранить здоровье. Во многих государствах подготовлены специальные инструкции и рекомендации, направленные на информирование и грамотную помощь людям. Ниже перечислены основные методы, с помощью которых можно гораздо легче переносить жару.

Итак, чтобы жара не застала врасплох и не принесла большого вреда вашему здоровью необходимо следовать следующим правилам:

1. Ограничить пребывание на улице. Избегать длительного пребывания на открытых пространствах, особенно в самые жаркие часы – с 11 до 17, так как пребывание на солнце в жару небезопасно даже для абсолютно здоровых людей. Находясь под прямым воздействием солнечных лучей, закрывать как можно большую часть поверхности кожи.

2. Временно снизить физические нагрузки или перенести их на раннее утро или поздний вечер.

3. Надевать легкую одежду из натуральных тканей и светлой расцветки при выходе на улицу. Желательно, чтобы ворот одежды был не тугим. На улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панاما, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.

4. Употреблять большое количество жидкости (*необходимо выпивать минимум 1,5 литра жидкости в сутки*): чая, минеральной воды, морса, кисломолочных напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков. При этом избегать употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических напитков. Употреблять только свежеприготовленную пищу, так как при высокой температуре всё быстро портится и очень легко отравиться. Приготовленные блюда долго не хранить, а при покупке продуктов (особенно скоропортящихся) обращать внимание на сроки их конечной реализации. В особо жаркую погоду отдавать предпочтение «легкой» пище, такой как овощи и фрукты, вместо тяжело усваиваемых продуктов. Соблюдать правила элементарной гигиены: мыть руки перед едой, тщательно промывать фрукты и овощи чистой водой.

5. Не употреблять алкогольные напитки, так как они вызывают обезвоживание организма. Кроме того, при употреблении алкоголя *«на уровне нейрофизиологии происходит дисбаланс, многие нейроны мозга блокируются. Человек уже плохо воспринимает информацию. Но зато в нём активно доминирует Животное начало, ему кажется, что он «герой», что ему всё дозволено в этом мире»*, что может привести к печальным последствиям, особенно в очень жаркую погоду.

6. Охлаждаться. Принимать прохладный душ. Но если это процедура не является для вас привычной, то лучше чаще ополаскивать водой руки и лицо. Воздержаться от купания в открытых водоемах до официального начала купального сезона.

### **ЗАБОТА ОБ ОКРУЖАЮЩИХ.**

Отдельно хочется отметить, что очень важным фактором является помощь окружающим вас людям: если кто-то из ваших знакомых подвергается риску для здоровья, в связи с аномальной жарой, помогите им получить необходимую помощь и рекомендации заблаговременно.

По каким признакам можно узнать, что людям нужно оказать помощь в аномальную жару? Если вы видите, что у человека появились признаки теплового поражения: общая усталость, головная боль, нарушение сознания, покраснение или побледнение лица, ненормальный пульс, в первую очередь необходимо спросить нужна ли ему помощь и если этот человек согласен или он потерял сознание, только тогда помогите ему перейти в тень, предложите медленно выпить слегка подсоленную воду, и, по возможности, сразу охладить тело. Для этого можно погрузить руки и ноги в холодную воду, что способствует снижению температуры тела.

При аномальной жаре бывают случаи солнечных ударов – как следствие действия прямых солнечных лучей на голову. Признаками солнечного удара могут быть: общая разбитость, головная боль, тошнота, рвота, потливость, сердцебиение, а в тяжелых случаях нарушается дыхание, наступает помутнение сознания, вплоть до развития комы и остановки дыхания. У детей бывает рвота и понос.

При легком случае солнечного удара первая помощь - это устранение перегревания, для чего нужно поместить больного в тень или прохладное помещение, раздеть, обернуть влажной холодной простыней, напоить прохладной водой.

В тяжелых случаях необходимо срочно вызвать неотложную помощь.

