



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

Министру образования  
Красноярского края

С.И. Маковской

Красной Армии ул., д. 3, г. Красноярск, 660017  
Факс: (391) 211-01-36  
Телефон: (391) 211-51-51, 211-48-97  
E-mail: office@kraszdrav.ru  
http://www.kraszdrav.ru

22 ИЮН 2017 № 11-2-10/ 610

На № \_\_\_\_\_

О готовности к работе в условиях  
аномальной жары

Уважаемая Светлана Ивановна!

Министерство здравоохранения Красноярского края в связи со сложившейся сложной температурной обстановкой на территории края информирует о необходимости проведения следующих мероприятий:

введение режима ограничения пребывания детей на открытом воздухе, на открытых детских и спортивных площадках, в зонах рекреации;

использование системы кондиционирования и очистки воздуха в помещениях детских учреждений;

обеспечить ограничение физической нагрузки детей;

обеспечить соблюдение режима труда и охраны на рабочем месте;

обеспечить температурный режим в детских учреждениях (затенение, кондиционирование и т.д.);

обеспечить питьевой и пищевой режимы (большее количество потребляемой жидкости, временно отказаться от мяса, увеличить потребление рыбы и овощей, с осторожностью молочные продукты);

усилить работу с учреждениями здравоохранения края на территории подведомственной образовательной организации.

Аномальная жара и зной могут быть причиной обострения имеющихся заболеваний, либо быть причиной смерти. Последствия воздействия аномальной жары на здоровье могут проявиться во всех возрастных группах и в результате целого ряда факторов,

Также, для избежания последствий жары и максимально сохранить своё здоровье, необходимо тщательно соблюдать следующие правила поведения в период аномальной жары:

1. Без особой надобности не выходить на улицу во время максимальной солнечной активности с 11 до 17 часов дня. Если всё-таки нужно выйти на улицу, то предпочтительно надеть просторную светлую одежду из натуральных тканей, лёгкий головной убор и, обязательно, взять бутылочку

030354

с негазированной минеральной водой. На улице лучше держаться в тени и периодически заходить в магазины или помещения с кондиционерами;

2. Для защиты от обезвоживания организма, необходимо больше пить, не менее 1,5–3 литров жидкости в день. В течение самой жаркой части дня жидкость лучше не употреблять. Основной объем жидкости, в разном виде в сумме около 2 литров для среднего роста человека, употребить лучше в наиболее холодное время суток (вечером ночью и утром), чтобы организм смог запасти влагу в тканях. С 8 до 12 часов и с 16 до 20 часов жидкости употреблять небольшими порциями в 1–2 глотка, когда очень захочется, но не чаще, чем раз в полчаса. С 12 до 16 часов жидкости употреблять желательно как можно меньше.

Рекомендуемые напитки: вода с соком лимона, тёплый зелёный чай без сахара, негазированная минеральная вода, компоты и морсы. Необходимо следить, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ, в связи с тем, что происходит снижение иммунитета. Не рекомендуется употреблять алкоголь, в том числе и пиво, а также различные сладкие газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме.

3. Есть необходимо лёгкую пищу: овощи, фрукты, отварную рыбу и курицу, холодные супы и окрошки. Желательно полностью исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда.

4. В пик жары желательно полностью исключить любые физические нагрузки и свести к минимуму физическую активность.

5. В помещении с кондиционером не рекомендуется снижать температуру воздуха ниже +22+23 градусов Цельсия. Если в квартире или рабочем помещении кондиционер отсутствует, то можно охладить воздух используя ёмкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора тёплого воздуха интенсивно испаряется, охлаждая, таким образом, помещение на 2–3 градуса.


6. Главным источником проникновения горячего воздуха в помещение являются окна. Днём их рекомендуется держать закрытыми и занавешенными шторами светлых оттенков, чтобы прямые солнечные лучи и нагретый воздух не попадали в комнату. Открывать окна лучше всего на ночь, когда температура воздуха снижается.

7. Особое внимание в жару необходимо уделять детям. Детский организм намного чувствительнее к повышенной температуре окружающей среды, чем взрослый. Симптомы перегрева ребёнка — покраснение кожи, повышенная температура тела, вялость, беспричинные капризы, тошнота, частое дыхание с одышкой, судороги или даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребёнка необходимо снять одежду, уложить его в горизонтальное положение, протереть всё тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5–10 минут. Подойдут прохладные негазированные напитки: вода, разведённый чай, слегка кисловатый компот, возможно использование изотонического раствора — слегка подсоленной воды. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь.

Необходимо знать симптомы теплового и солнечного удара. Это в первую очередь такие признаки, как слабость, вялость, головокружение, сильное потоотделение, жажда, головная боль, тошнота и рвота. В особо тяжелых случаях возможна потеря сознания. Если человек перегрелся, и у него наблюдаются вышеперечисленные симптомы, необходимо незамедлительно обращаться к врачу и проводить мероприятия по охлаждению организма. Пострадавшего нужно уложить в прохладном месте, на голову положить холодный компресс или влажное полотенце. Если пострадавший в сознании, дать ему обильное питье, если нет, то приводить в чувство с помощью нашатырного спирта и ждать приезда бригады скорой помощи.

Просим довести данную информацию до подведомственных учреждений.

Заместитель министра здравоохранения  
Красноярского края

 Д. В. Поняев