



Фото В'ячеслава Мадієвського, Укрінформ

ТО Ж ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНА СПЕКА?

Зв'язок між спекою та серцево-судинними захворюваннями прямий. У групі ризику люди старше 55 років, маленькі діти до 3 років, люди, які мають хронічні захворювання. період спеки найчастіше виникають: інфаркти, інсульти, відбувається загострення ішемічної хвороби серця (ІХС), гіпертонії. Організм втрачає багато рідини і мінеральних солей - калію, магнію та ін. Кров згущується, збільшується ризик утворення тромбів.

Під час сильної спеки у людей збільшується частота серцевих скорочень, підвищується, а потім падає артеріальний тиск, частішає дихання, рефлекторно розширюються судини шкіри і периферичні судини, температура шкіри підвищується, набрякають ноги. Особливо шкідливі для здоров'я різкі температурні скачки. В групах високого ризику можливий навіть летальні випадки...

Загальні правила:

Одяг. Із легких натуральних тканин, вільного крою. Якщо виходите у саму спеку - максимально закривайте тіло. Одяг також може бути вогким. медики також радять мати при собі вологу хустинку, прикладати її до зап'ясть та потилиці, адже коли вода випаровується, вона вбирає тепло нашого тіла, охолоджуючи його.

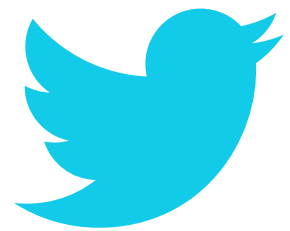
Зазвичай ми знаємо, що колір одягу має бути світлим, адже темні кольори вбирають сонячні промені. Виявилось, що не все так однозначно. Ще у 1980 році у виданні Nature вийшло **дослідження** "Чому бедуїни носять чорний одяг у спекотних пустелях" де теоретично і за допомогою практичних дослідів було доведено, що "кількість тепла, яке отримує бедуїн у гарячій пустелі, однакова, незалежно від того, одягнений він у чорний чи білий халат.

Додаткове тепло, яке поглинала чорна мантія, втрачалось ще до того, як досягло шкіри". І все завдяки вільному крою одягу, де між тілом людини та тканиною утворюється теплова "подушка", яка блокує надходження розігрітого повітря та шкіра не торкається матеріалу. Таким чином, до речі, працює терморегуляція і у багатьох тварин із темною і густою шерстю.



Фото Павла Багмута, Укрінформ

Взуття. Має бути легким та дихаючим. Босоніжки, відкрите взуття, легкі кеди чи сітчасті кросівки. Зважайте також і на підшву відкритого взуття - вона не повинна



бути надто тонкою, - спекотний асфальт може відчуватись через недостатню ізоляцію. Ну і на ногах жодної синтетики, - лише натуральні шкарпетки.

На голові має бути кепка, панамка, хустка або будь-які накриття, оскільки це допомагає зберегти не лише вас від теплового удару, а й ваше волосся від пересихання і уникнути впливу ультрафіолету. Особливо важливо дотримуватись цих порад людям після 55 років.

Як пише професорка Уляна **Супрун**: "Різні народи, життя яких повне сонця, не дарма вигадали тюрбани, брилі, очіпки, парасолі (до речі, це слово в іспанській означає "для сонця"), "арафатки", коркові шоломи та бейсболки, аби закривати голову від сонця.

Літнім полуднем сонячне проміння спрямовано перпендикулярно до землі, тому тіні короткі і сонце пече в голову та плечі. Безпосереднє та тривале нагрівання голови **приводить** до погіршення координації рухів та когнітивних здібностей. Причина **полягає** в тому, що саме нейрони мозочка — ділянки мозку, що відповідає за координацію рухів, гинуть під час сонячного і теплового ударів". То ж хочете мати клепку в голові, - носіть кепку на голові.



Фото Павла Багмута, Укрінформ

Серед необхідних речей: сонцезахисний крем (у полудень особливо), окуляри з УФ-фільтрами аби не заробити на сонці рак шкіри чи очей.

Вода! Завжди із собою треба мати пляшку чистої, несолодкої, негазованої води. Окрім власних потреб (пам'ятаємо, що на спеку кров загущується) рідину можна віддати за потреб людини, тварині чи навіть вилити на квітку

В МІСТІ

- Намагайтесь не виходити на вулицю без нагальної потреби у найспекотніший час - з 11-17 години.

- В цей час уникайте силових тренувань, бігу та фізичних навантажень, - їх радять робити вранці чи пізно ввечері.

- Виходячи з дому зорієнтуйтеся, де знаходиться тінь і розрахуйте маршрут таким чином, щоб максимально проходити по тіні. Це можуть бути зелені насадження або затінок від будівель. Нехай маршрут буде довшим, але не по гарячих ділянках.

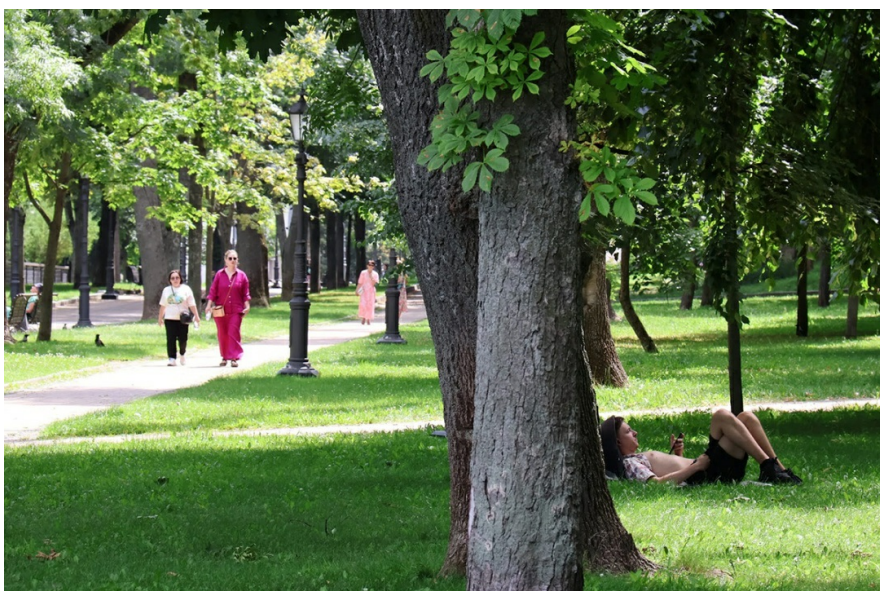


Фото Павла Багмута, Укрінформ



- Звертайте увагу на людей, які довкола, - не кожен в такому стані може зрозуміти, що з ним коїться щось негаразд. Кваліть, роздратованість, розкоординація рухів вказують на тепловий удар. Будьте уважними до оточуючих особливо в приміщеннях без кондиціонування, зважайте на те, що старшим людям переносити спеку дуже складно

ЗА ЯКИХ ТЕМПЕРАТУРНИХ УМОВ ЗАБОРОНЕНО ПРАЦЮВАТИ НА ВІДКРИТОМУ ПРОСТОРИ?

Верхньою межею температури на постійних робочих місцях, зокрема, де працівник проводить більш ніж половину свого робочого часу або не менше двох годин поспіль – 28 градусів вище нуля. Про це повідомляє Державна служба України з питань праці.

Якщо температура на вулиці вища 35 градусів, тривалість роботи повинна становити 15-20 хвилин із подальшим відпочинком не менше 10 хвилин в охолоджуваних приміщеннях. Якщо температура перевищує 37 градусів, така робота вважається небезпечною. Тоді роботодавцям радять змінити порядок робочого дня та перенести години роботи на ранковий і вечірній час.



Фото Володимира Тарасова, Укрінформ

ПРАВИЛА КОМФОРТНОГО ПЕРЕБУВАННЯ У ПРИМІЩЕННЯХ

- При кондиціонуванні повітря врахуйте, що значні перепади у температурі (понад 10 градусів) можуть негативно впливати на стан судин. Влітку оптимальна температура повітря в житловій кімнаті становить 22-25 градусів. Що стосується вологості, то показники у межах 40-60%, але не вище 65%. Також не радять весь час тримати кондиціонер включеним.

Він не тільки охолоджує, а й сушить повітря. Раз на дві години бажано кліматичну техніку вимикати і провітрювати приміщення, відкривши вікно, хоча б на 30 хвилин. Це забезпечить приплив свіжого, збагаченого киснем, повітря.

- Якщо вікна приміщення виходять на західний, східний чи північний боки, розрахуйте час активного сонця та в цей момент максимального його проходження затіняйте шторами. Забудьте про "шкідливість" протягів - рух свіжого повітря сам по собі не несе загрози і вкрай потрібен у спеку, допоможуть також "рухати повітря" вентилятори. Під час самісної спеки запускати до свого приміщення вищу температуру на повну потужність не варто, то ж у таку пору вікна лишаємо лише на провітрювання. Закривати приміщення наглухо також не рекомендується.

Південний бік має максимально затінити вікна приміщень. Ролети, зовнішні штори, жалюзі - все це корисний "літній одяг" для вікон.

- Охолодження без електрики. Без кондиціонерів також можна прожити. Серед порад - за можливості розставити ємності з холодною водою і додати (якщо є) льоду. Також можна скористатись вологою тканиною, розклавши її при вході, на місцях сонячних плям, і не забувати, що її треба час від часу охолоджувати у воді.



НОВИНИ ПАРТНЕРІВ

РЕКЛАМА



Фото Павла Багмута, Укрінформ

- Варто подбати про рослини, які можуть загинути від прямого сонячного проміння, тому затіняємо їх, якщо вони знаходяться на свіжому повітрі. У кімнатних умовах подбаємо про ще один тепловий бар'єр між прямим сонцем і горщиком, який може нагріватись до вищих, аніж середовище, температур. То ж папір, картон, непрозора плівка між вікном і горщиком стануть допомогою вашим рослинам. Так, поливати найкраще не в спеку, а вранці і ввечері.

СПЕКОТНІ ХВОСТИКИ

Нашим домашнім улюбленцям теж важко. Вони теж страждають від спеки.



Фото Павла Багмута, Укрінформ

Чого робити не слід?

- Не можна обливати водою тварину на сонці. Шерсть забезпечує хоча б мінімальний захист від сонця; якщо робити це крижаною водою - різкий перепад температури може викликати як і у людини, так і у тварини сильні спазми, збої у роботі легенів і серця, аж до зупинки.
- Не можна мочити пухнастих тварин - виникне сильний парниковий ефект;
- Не можна прикладати у спеку компреси з льодом, адже різкі перепади температури так само не корисні тваринам, як і людям;
- Не можна зверху накривати тварину мокрою тканиною надовго, - вона притискає шерсть, блокує доступ повітря та тканина швидко нагрівається. Можна швидко загорнути тварину в мокру і холодну тканину і якщо шерсть та тканина стали теплими - терміново прибирати.
- Не можна стригти пухнастих тварин до зовсім короткої шерсті. Шерсть - природний захист від сонця, холоду та різних несприятливих умов.
- Не можна залишати тварин (як і дітей) у закритих машинах, навіть з привідкритими дверима - тепловий удар стається при 40 градусах, а тварина не може покликати на допомогу

Можна:

- забезпечити тварині максимальний спокій, щоб вона не рухалася, не бігала і не виходила на вулицю в спеку з твариною.
- зрідка купати у прохолодних місцях і не в крижаній воді
- купити спеціальні охолоджувальні килимки для тварин

Нагадуємо!

Асфальт дуже нагрівається. Якщо ви виходите у розпал спеки з твариною у місто, спробуйте перевірити температуру асфальту. - якщо прикласти руку і впродовж п'яти секунд вам її не опече, на такий асфальт тварина може виходити.



Фото Павла Багмута, Укрінформ

Подбати також варто і про тих тварин, які перебувають на вулиці,

Адже ми всі в одному спекотному просторі. Наша людяність – це важлива частина нашого виживання. За неофіційною статистикою щороку від спеки гине близько 25% безпритульних тварин. Спрага загрожує чотирилапим порушенням згортання крові, серцево-судинними захворюваннями та втратою свідомості. Ось поради від зоозахисної волонтерської організації UAnimals:

- Відшукайте безпечне та тихе місце, в якому можна поставити ємність з водою. Залишайте миску в тіні, щоб рідина менше випаровувалася. Ємність має бути невисока і з широким отвором (скажімо, 5 літрової пет-пляшки у горизонтальному положенні)...



Фото Сергія Пустовіта, Укрінформ

- Поповнюйте запаси води двічі на день: зранку та ввечері. Воду необхідно регулярно міняти, адже у ній може розвинутися інфекція. Залишайте воду та корм для чотирилапих та не забувайте фотографувати свою добру справу. Викладайте світлини в соціальні мережі з хештегом **#рятуйбеззахисних** та тегайте сторінку UAnimals. Надихаймо інших на турботу про тварин

Якщо безпритульна тварина проситься у прохолоде приміщення - максимально надайте їй таку можливість. Нічого надзвичайного не станеться з приміщенням, якщо така тварина побуде певний час і відпочине.

ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ

Поливати докола свого будинку чи приміщення варто. Бажано робити це вранці чи ввечері, коли температура асфальту і землі не є такою високою.

Також не забувайте про те, що не можна мити машини, охолоджувати холодною водою, якщо вони стоять на сонці, адже від перепаду температури може тріснути скло або навіть фарба на кузові.

Говорячи про автомобілі, не забувайте про те, що в таку спеку категорично заборонено залишати в машині тварин, дітей і самим перебувати в таких умовах. Вже під час цьогорічної спеки у США **загинуло 10** дітей, яких батьки лишили у машині.



Фото Павла Багмута, Укрінформ

Також алкоголь не найкращий помічник під час спеки - це відома істина, перевірена життями багатьох. Вже другий сезон для українців актуальною є інше попередження - купання на територіях, які перебували під російською окупацією і не пройшли перевірки вибухотехніками може бути смертельно небезпечним.

Емпатія, увага і обережність - це частина виживання у пекучих літніх мегаполісах. Спека колись мине, а ми маємо зробити все можливе, аби вижити і в майбутньому зростання температур не стало смертельною проблемою для всіх живих...

Обережних та спокійних вихідних!

—
Ярина Скуратівська, Київ; опубліковано у виданні УКРІНФОРМ

Читайте також:

- **Європа б'є температурні рекорди, спека посилюється**
- **Літня спека та коронавірус збільшують ризики для здоров'я - метеоролог**
- **Гідрометеорологи фіксують рекордно гарячу Десну і «тропічні» ночі**
- **Про проблеми постачання та навчання в армії**

[Share 1](#)

Читайте «Аргумент» в [Facebook](#) и [Twitter](#)

Если вы заметили ошибку, выделите ее мышкой и нажмите **Ctrl+Enter**.

Коментарі

ВІДЕО

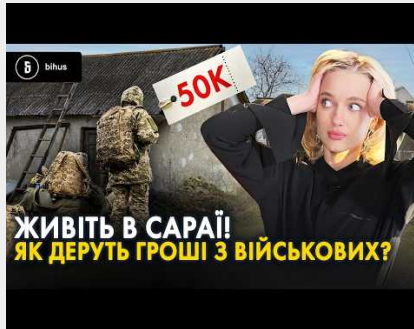
Про що не можна було жартувати в СРСР



HEAVY SHOT, VAMPIRE, NEMESIS: як «Баба Яга» б'є ок*пантів



Воюєш? Плати більше! 50к за оренду і космічні комісії: як виглядає ринок житла на фронті?



[Головна](#) [Про сайт](#) [Опитування](#)

© 2011 «АРГУМЕНТ»

Републікація матеріалів: для інтернет-видань обов'язковим є пряме гіперпосилання, для друкованих видань - за запитом через електронну пошту. **Посилання або гіперпосилання повинні бути розташовані при використанні тексту - на початку використовуваної інформації, при використанні графічної інформації - безпосередньо під об'єктом запозичення.** При републікації в електронних виданнях у кожному разі використання вставляти гіперпосилання на головну сторінку сайту argumentua.com та на сторінку розміщення відповідного матеріалу. За будь-якого використання матеріалів не допускається зміна оригінального тексту. Скорочення або перекомпонування частин матеріалу допускається, але тільки в тій мірі, якою це не призводить до спотворення його сенсу.

Редакція не несе відповідальності за достовірність рекламних оголошень, розміщених на сайті, а також за вміст веб-сайтів, на які дано гіперпосилання.

Контакт: uargumentum@gmail.com