

# Предотвращение теплового удара и защита от коронавируса. Заботьтесь о здоровье в условиях «нового образа жизни»!

«Новый образ жизни» заключается в повседневном следовании трем основным правилам по предотвращению распространения коронавируса нового типа: 1. Соблюдение физической дистанции; 2. Ношение маски; 3. Регулярное мытье рук и избегание «ЗТ»: толпы, тесных контактов и трудно проветриваемых помещений.

## **Важно** При ношении маски повышается риск теплового удара.

Маска препятствует удалению через кожу избыточного тепла, в результате чего происходит быстрая потеря организмом влаги и затрудняется поддержание нормальной температуры тела. Поэтому одновременно с мерами по предотвращению распространения вируса, такими как ношение маски и проветривание помещений, необходимо соблюдать и меры по предотвращению теплового удара.



Для предотвращения  
теплового удара

## рекомендуется снимать маску

При этом не  
следует забывать  
о мерах по  
предотвращению  
распространения  
вируса!



Если вы находитесь на  
открытом воздухе  
**на расстоянии не  
менее 2 метров**  
(достаточной дистанции)  
**от других людей**

В маске так жарко  
— боюсь, как бы не  
было теплового  
удара...

..... ( Когда вы носите маску ) .....



**Воздержитесь от интенсивных  
физических нагрузок**

**Регулярно понемногу пейте,  
даже если нет ощущения жажды**



Будьте особенно осторожны  
**в жаркую и  
влажную погоду**



## Защитайтесь от жары

- Носите **легкую одежду, зонтик от солнца, головной убор**
- Даже при легком ощущении недомогания перейдите в **прохладное место**
- Если у вас нет возможности перейти в прохладное помещение, перейдите **хотя бы в тень на улице**



## Регулярно понемногу пейте, даже если нет ощущения жажды

- Дневная норма жидкости **Около 1.2 л** (литра)



Каждый час 1 стакан

Сразу после принятия ванны/душа и сразу после того, как просыпаетесь, обязательно восполняйте потерянную организмом жидкость



2.5 полулитровых (500 мл) бутылки  
6 стаканов

- Если вы обильно вспотели, не забудьте также о восстановлении **солевого** баланса



## Регулярно проветривайте помещение

даже при использовании кондиционера воздуха

(кондиционер можно не отключать на время проветривания)

**Важно** Обычные кондиционеры, используемые в квартирах и домах, осуществляют циркуляцию воздуха в помещении, но не обеспечивают проветривания

- Открывайте окна и/или двери одновременно **в двух местах**
- Одновременно используйте **бытовые вентиляторы, вентиляционные устройства и т.п.**
- После каждого проветривания **регулируйте настройки кондиционера** для поддержания комфортной температуры



## Для того, чтобы легче переносить жару, сделайте заботу о здоровье ежедневной привычкой

- Чтобы подготовиться к жаре, уже с начала жаркого сезона следует избегать интенсивных нагрузок: для умеренно жаркой погоды оптимальны **физические нагрузки умеренной интенсивности** продолжительностью **около 30 минут в день**

Не забывайте восстанавливать водный баланс!



- Каждое утро (или в удобное для вас время каждого дня), **измеряйте температуру тела и проверяйте ваше самочувствие в целом**
- Если чувствуете себя плохо, не старайтесь себя пересилить, а спокойно **отдыхайте дома**

## Это необходимо знать всем: Важные сведения о тепловом ударе



**Если было объявлено официальное предупреждение о повышенном риске теплового удара, следует строго соблюдать все необходимые меры предосторожности!**

Избегайте любых физических нагрузок. По возможности избегайте нахождения на улице и перейдите в прохладное помещение.

Процентные показатели смертности от теплового удара в различных возрастных группах

15 лет – 44 года	2.3%
45 лет – 64 года	15.6%
65 лет – 79 лет	32.4%
От 80 лет и старше	49.3%
5 лет – 14 лет	0.0%
С рождения до 4 лет включительно	0.2%
Возраст не установлен	0.2%

Источники информации: «Демографическое исследование 2019 г. Количество летальных случаев теплового удара». Министерство здравоохранения, труда и благосостояния Японии

**Из общего количества летальных случаев теплового удара 80% процентов приходится на группы пожилого возраста**

Примерно половина от общего числа случаев приходится на возрастную группу от 80 лет и старше, но и людям молодого возраста необходимо быть осторожными.

Процентный показатель случаев теплового удара - по местам происхождения и по возрастным группам

Возрастная группа	Внутри помещения	На открытом воздухе	Другое
От 65 лет и старше	~80%	~15%	~5%
40 лет – 64 года	~40%	~40%	~20%
19 лет – 39 лет	~20%	~60%	~20%
7 лет – 18 лет	~10%	~70%	~20%
С рождения до 6 лет включительно	~5%	~10%	~85%

Источники информации: «Рост численности пациентов с тепловым ударом по данным службы скорой помощи». Государственная лаборатория мониторинга окружающей среды, 2009 г.

**Из случаев теплового удара у лиц пожилого возраста более половины происходит во время нахождения дома**

Пожилым людям необходимо поддерживать дома прохладную температуру, а молодым людям следует быть осторожными на открытом воздухе во время работы и занятий спортом.

**Наибольшему риску теплового удара подвержены лица пожилого возраста, дети, а также люди с ограниченными возможностями.**

**Просим вас следить за состоянием людей из вашего окружения, входящих в группу повышенного риска, и быть готовыми при необходимости оказать им помощь.**