



## Предотвращение теплового удара и защита от коронавируса

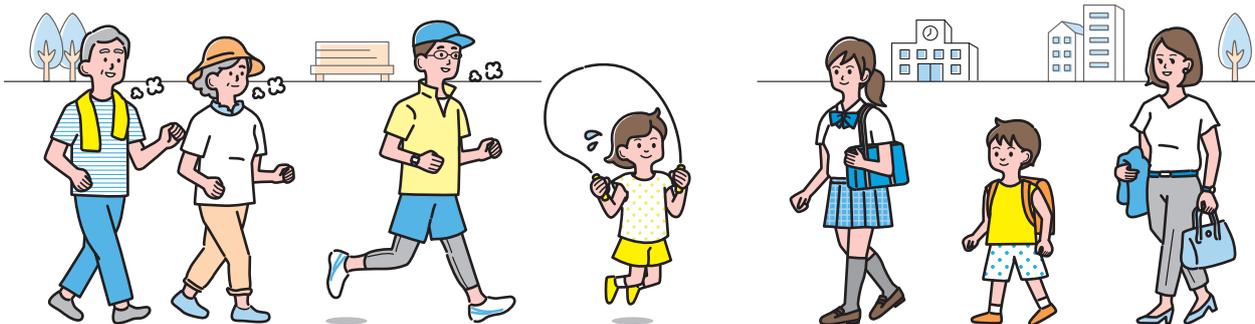
# Для предотвращения теплового удара на улице рекомендуется снимать маску

При ношении маски на улице повышается риск теплового удара

Не забывайте снимать маску особенно при занятиях спортом



Использование маски не требуется при нахождении на открытом воздухе: прогулках, пробежках, а также по дороге в учебное заведение или на работу



- Если вы находитесь на достаточном расстоянии от других людей (примерно на расстоянии от 2 м и более), и почти не разговариваете, маску надевать не нужно.
- Если при применении маски в помещении также высок риск подвергнуться тепловому удару, регулируйте температуру и влажность воздуха с помощью кондиционера, вентилятора и проветривания, а также регулярно пейте.



## Защищайтесь от жары

- Носите **легкую одежду, зонт 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)**
- Около **6 стаканов**



Каждый час 1 стакан

Перед и после принятия ванны/душа и сразу после того, как просыпаетесь, обязательно пейте



- 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 и вентиляционные устройства**
- После каждого проветривания **регулируйте настройки** кондиционера для поддержания комфортной температуры



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

- Для подготовки к жаре уже с начала жаркого сезона рекомендуются **не тяжелые физические упражнения** (для умеренно жаркой погоды оптимальны физические нагрузки умеренной интенсивности продолжительностью **около 30 минут в день**)
- 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**



Не забывайте пить!

## Необходимо знать: 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

15 лет - 44 года	1.8%	5 лет - 14 лет	0.1%
45 лет - 64 года	1.8%	С рождения до 4 лет включительно	0.1%
65 лет - 79 лет	37.0%	Возраст не установлен	0.1%
		От 80 лет и старше	49.1%

Источник информации: «Демографическое исследование 2020 г.», Министерство здравоохранения, труда и благосостояния Японии

Из общего количества летальных случаев теплового удара **около 90% 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.

### Процентные показатели случаев теплового удара по местам происшествия и возрастным группам

От 65 лет и старше	Дома	На дороге / на стоянке
19 лет - 64 года	Во время выполнения работы	
7 лет - 18 лет	В учебном заведении	Во время занятий спортом
С рождения до 6 лет включительно	В общественном месте	Другое / не установлено

Источник информации: составлено на основе «Срочного сообщения о пациентах с тепловым ударом (2015 г.)», Государственная лаборатория мониторинга окружающей среды

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 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.