

РЕКОМЕНДАЦІ ДЕРЖАВНОЇ САНІТАРНО-ЕПІДЕМІОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ТА ВІДОМИХ ГІГІЄНІСТІВ НАСЕЛЕННЮ

У зв'язку зі спекотними погодними умовами не характерними для клімату України гігієністи-науковці та практики рекомендують для послаблення несприятливої дії високої температури в житлових та громадських будинках, офісних приміщеннях здійснення таких заходів:

- застосування сонцезахисних пристроїв на вікнах (жалюзі, штори білих тонів);
- застосування вікон з тонованим сонцевідбивачим (відзеркалючим) склом;
- застосування мобільних та стаціонарних кондиціонерів;
- застосування звичайних електричних вентиляторів.

Для недопущення надходження тепла в приміщення рекомендується кріпити сонцевідбиваючі плівки зовні вікон.

Людям, які страждають на хронічні захворювання, особливо серцево-судинної системи, літнім людям та дітям рекомендовано обмеження фізичної активності та перебування на сонці. Необхідно проконсультуватися з лікарем, та виконувати його рекомендації.

У приміщеннях необхідно проводити вологе прибирання з метою збільшення вологості повітря та зниження його температури. Антимоскітну сітку на вікнах рекомендується періодично зволожувати для зменшення проникнення в приміщення гарячого повітря.

Найкращий час для провітрювання приміщень – нічні, ранкові та вечірні години. У інший час кватирки, фрамуги, вікна необхідно тримати зачиненими, що значно зменшить проникнення гарячого повітря всередину приміщення.

Одяг повинен добре пропускати повітря, бути легким, просторим та, бажано, світлих тонів.

З метою попередження перегріву організму, періодично, особливо після повернення з вулиці, необхідно користуватися душем. Під час відпочинку на пляжі рекомендується перебувати в тіні в головних уборах, якомога більше скоротити перебування на сонці. Найсприятливіший час перебування на пляжі – ранкові та вечірні години.

При перебуванні на відкритому повітрі необхідно носити головні убори, збільшити споживання питної води та рідкої їжі, особливо коли не можна відмовитися від перебування на відкритому повітрі.

Власникам автомобілів, у яких не встановлені кондиціонери, необхідно максимально обмежити користування ними, особливо в період з 12 до 17 години.

Для попередження порушень імунної системи рекомендована вітамінопрофілактика та овочеві дієти. У такі дні категорично забороняється вживання алкогольних напоїв, куріння.