Департамент охорони здоров'я міста Філадельфії

Бюлетень здоров'я

Том 1, випуск 3

Літо 2008

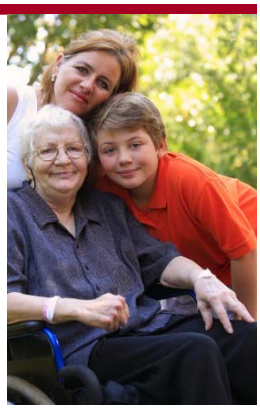
Подолайте спеку

Літо у Філадельфії чудово проводити на свіжому повітрі. Але спека, вологе повітря і довга тривалість дня можуть таїти у собі небезпеку, особливо для літніх людей та людей, у яких не все гаразд із здоров'ям. Надмірна спека може призвести до певних захворювань - пам'ятайте про ознаки хвороб, спричинених спекою і способи їх попередження.

Ознаки хвороби, що виникає у результаті надмірної спеки, включають: дуже сильне потовиділення, нудоту (шлункові розлади), відчуття надзвичайної слабості, втоми або спраги і запаморочення. Якщо ви спостерігаєте у себе ці ознаки, перейдіть у прохолодне місце і споживайте багато рідини. Використання віяла або прикладання вологого рушника до шкіри також може допомогти. Якщо симптоми загострюються, зверніться за медичною допомогою.

У спекотну погоду захистіть себе від спеки.

- **Пийте багато рідини.** Не чекайте виникнення відчуття спраги. (Спрага може служити ознакою зневоднення і недостатньої кількості води в організмі.) Намагайтеся щодня випивати щонайменше 8 склянок води. Уникайте вживання газованих напоїв, чаю або алкогольних напоїв, бо вони призводять до ще більшого зневоднення організму.
- **Захистіть себе від спеки, перебуваючи на свіжому повітрі.** Якщо вам необхідно залишити приміщення, намагайтеся не робити цього у найспекотнішу частину доби (з 10 годин ранку до 2 годин дня). Натомість намагайтеся бути на свіжому повітрі уранці та у вечері (коли надворі не так спекотно) і відпочивати у затінку. Використовуйте сонцезахисний крем і не забувайте про легкий одяг, капелюхи і сонцезахисні окуляри - це допоможе захиститися від спеки.



- **Захистіть себе від спеки, перебуваючи в приміщенні.** Удома користуйтеся вентилятором при відчинених вікнах або кондиціонером. Якщо у вас вдома немає кондиціонера, відвідуйте місця, де підтримується прохолода, наприклад, бібліотеку, торговий центр, кінотеатр або клуб для літніх осіб.
- **Слідкуйте за іншими.** Перевірте, чи все гаразд у ваших сусідів або людей, у яких, як вам відомо, проблеми із здоров'ям (наприклад, діабет чи серцеві захворювання). Ніколи не залишайте літніх людей, дітей чи домашніх тварин у машині.

Щоб отримати допомогу в спекотну погоду або знайти прохолодне місце, зателефонуйте в службу телефонної допомоги Філадельфійської корпорації у справах літніх людей за номером 215-765-9040.

Боротьба з жалячими комахами

Укуси комара або кліща можуть викликати захворювання. Ці комахи здатні переносити такі захворювання як вірус Західного Нілу і хворобу Лайма.

Короткі поради:

- Залишайтеся в приміщенні на світанку і після настання сутінків, коли комарі найбільш активні.

Якщо ви знаходитеся поза приміщенням у час найбільшої активності комах:

- Скористайтеся спреєм проти комах, що містить ДЕТА.
- Носіть одяг з довгими рукавами і штанинами.

Більше фактів і порад на сайті: **www.phila.gov/health.**

Читайте «Бюлетень здоров'я»

У цьому бюлетені, що видається Департаментом охорони здоров'я міста Філадельфії, містяться поради і новини, які допоможуть вам залишатися здоровими. Бюлетень виходить чотири рази на рік. Якщо якась медична тема вас особливо цікавить, дайте нам знати. Щоб отримати більше інформації або якщо ви хотіли б отримувати «Бюлетень здоров'я», зверніться до пані Дебори Норр (Deborah Knorr) по телефону 215-685-6459 або надішліть їй повідомлення на електронну адресу deborah.knorr@phila.gov.

Захистіть себе від спеки, перебуваючи у басейні

Басейни чудово допомагають охолодитися у спекотні дні. Та чи знаєте ви, що люди можуть поширювати мікроби і захворіти від води в басейні, якщо не дотримуватимуться обережності?

Усі відвідувачі басейну купаються в одній воді. Якщо людина, у якої діарея (пронос), поплаває в басейні, вона може заразити воду (зробити її шкідливою для здоров'я). На діарею може захворіти кожен, хто проковтне воду з басейну.

Більшість мікробів-збудників захворювань можна знищити за допомогою хлору. Проте деякі мікроби можуть бути стійкими до хлору і жити в басейні протягом декількох днів.
Щоб не захворіти, дотримуйтеся наступних простих правил:

- Не ходіть в басейн, якщо у вас діарея.
- Не ковтайте воду в басейні.
- Часто водіть дітей в туалет.
- Змінюйте підгузки в туалеті, а не біля басейну.
- Мийте руки після користування туалетом або заміни підгузка.
- Якщо у вашої дитини станеться випорожнення шлунку під час перебування у басейні, негайно скажіть про це працівникам басейну.
- Перед тим як увійти до басейну, прийміть

Подбайте про безпечність продуктів харчування

Літо - час пікніків, барбекю, виїздів на природу і подорожей. Проте перед тим, як сісти перекусити, переконайтеся, що знаєте, як забезпечити безпечність продуктів харчування.

Такі харчові продукти як сире м'ясо, курка або риба, немиті фрукти і овочі можуть містити мікроби (бактерії або токсини), що можуть спричинити захворювання. Ці мікроби також можуть існувати в їжі, що надто довго перебувала поза холодильником або на немитих поверхнях, наприклад, на кришках харчових контейнерів і дошках для обробки продуктів.

Отруєння їжею трапляється частіше у літку, тому що тепла погода і вживання їжі на свіжому повітрі ускладнює безпечне приготування і подавання їжі. Діти і літні люди більш вірогідно можуть отримати харчове отруєння, бо їхній організм не так ефективно бореться з мікробами.

При харчовому отруєнні буває розлад шлунку, блювання, біль в животі або діарея. Іноді харчове отруєння буває важко встановити, оскільки симптоми можуть з'явитися через декілька днів після вживання неякісної їжі. Іноді ознаки харчового отруєння нагадують ознаки грипу.

Забезпечити безпечність їжі можна, якщо дотримуватися наступних порад:

Чистота. Мийте руки, кухонне приладдя і поверхні до і після контакту з сирим м'ясом, куркою або рибою.
Роздільне зберігання. Зберігайте сире м'ясо, курку і рибу окремо від інших продуктів.
Приготування. Готуйте їжу на правильній температурі - для перевірки користуйтеся термометрами.
Пам'ятайте, що це неможливо встановити судячи з вигляду продукту.
Охолодження. Їжа, що зберігалася не в холодильнику (або при температурі вище 40 градусів (за Фаренгейтом) протягом більше 2 годин, може бути небезпечною. При температурі 90 градусів (за Фаренгейтом) і вище їжа може знаходитися поза холодильником не більше 1 години.
Потурбуйтеся про збереження харчів: після закінчення вживання їжі покладіть її залишки назад на лід, щоб вона не зіпсувалася.