Департамент здравоохранения г. Филадельфии

Бюллетень здоровья

Том 1, выпуск 3

Лето 2008

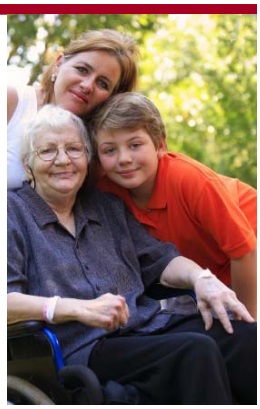
Победите жару

Лето в Филадельфии - лучшее время для прогулок. Но жара, высокая влажность и продолжительный световой день могут представлять опасность, особенно для пожилых людей и тех, у кого проблемы со здоровьем. Слишком высокая температура воздуха может вызвать тепловой удар. Вы должны знать его симптомы и способы его предотвращения.

Признаки теплового удара могут включать: повышенное потоотделение, тошноту (расстроенный желудок), ощущение сильной слабости, усталости или жажды, ощущение озноба и головокружения. Если вы наблюдаете у себя эти симптомы, найдите прохладное место и пейте больше жидкости. Также может помочь, если вы включите вентилятор и приложите к телу мокрые полотенца. Если симптомы усилятся, обратитесь за помощью к врачу.

В жаркую погоду старайтесь находиться в прохладных местах.

- **Пейте много жидкости.** Не ждите, пока вы почувствуете жажду. (Жажда может означать, что вы уже обезвожены и вам не хватает жидкости.) Выпивайте каждый день не менее 8 стаканов воды. Избегайте употреблять газированные напитки, чай или спиртное, так как они приводят к еще более сильному обезвоживанию.
- **Находитесь в прохладном месте вне помещения.** Если вам необходимо провести какое-то время на жаре, старайтесь избегать самого жаркого времени суток (10:00 - 14:00). Вместо этого старайтесь выходить на улицу в более прохладное время (утром и вечером) и отдыхать в тени. Кроме того, вам помогут оставаться в прохладе солнцезащитный крем, легкая одежда, шляпа и солнцезащитные очки.



- **Сохраняйте прохладу в доме.** В помещении используйте вентилятор при открытых окнах или кондиционер. Если у вас нет кондиционера, посещайте прохладные места - библиотеку, торговые центры, кинотеатры или дом престарелых.
- **Позаботьтесь о других.** Навещайте своих соседей или людей с медицинскими прблемами (такими как диабет или сердечно-сосудистые заболевания). Никогда не оставляйте пожилых людей, детей и домашних животных одних в автомобиле.

Для получения помощи при жаре или поиска места для отдыха в прохладе, обращайтесь в Службу помощи Корпорации Филадельфии по оказанию помощи престарелым 215-765-9040.

Защититесь от укусов

Укусы комаров и клещей могут стать причиной заболевания. Эти насекомые распространяют такие болезни, как вирус Западного Нила и болезнь Лайма.

Полезные советы:

- Не выходите из дома на закате и на рассвете, когда комары особенно активны.

Если вы находитесь на улице во время активности насекомых:

- Пользуйтесь защитными аэрозолями, содержащими ДЭТА.
- Надевайте длинные брюки и рубашки с длинными рукавами.

Дополнительную информацию и советы можно найти на веб-сайте: **www.phila.gov/health.**

Читайте «Бюллетень здоровья»

Этот информационный бюллетень Департамента здравоохранения Филадельфии содержит советы и рекомендации по сохранению здоровья. Он выходит четыре раза в год. **Вам требуется дополнительная информация на темы здравоохранения? Обращайтесь к нам.** Для получения дополнительной информации или если вы хотели бы получать "Бюллетень здравоохранения", обратитесь к г-же Деборе Норр по телефону 215-685-6459 или отправьте электронное сообщение по адресу deborah.knorr@phila.gov.

Прохлаждайтесь в бассейне

Бассейны - отличный источник прохлады в жаркий день. Но знаете ли вы, что люди могут распространять микробы и заболеть, если не будут соблюдать меры предосторожности при купании в бассейне?

Воду в бассейне используют все, кто заходит в него. Если у кого-либо из плавающих в бассейне диарея (склонность к поносу), он может заразить воду, сделав ее опасной для здоровья других. Диарея может передаваться другим людям в случае попадания воды в рот.

Большинство микробов, опасных для людей, уничтожаются хлором. Но некоторые микробы устойчивы к нему и могут жить в бассейне несколько дней.

Чтобы сохранить здоровье, выполняйте следующие простые действия:

- Не пользуйтесь бассейном, если у вас диарея.
- Не глотайте воду из бассейна.
- Чаще водите детей в туалет.
- Меняйте подгузники в туалете, а не рядом с бассейном.
- Мойте руки каждый раз после туалета или смены подгузников.
- В случае испражнения вашего ребенка в бассейн, немедленно сообщите об этом обслуживающему персоналу.
- Принимайте душ с мылом, прежде чем зайти в бассейн.

Берегитесь пищевых отравлений

Лето - это пикники, шашлыки, походы и путешествия. Но прежде чем приступить к еде, необходимо принять соответствующие меры предосторожности.

Такие продукты, как сырое мясо, птица или рыба, а также немытые овощи и фрукты могут содержать микробы (бактерии или токсины), вызывающие заболевания у людей. Эти микробы могут также присутствовать на пищевых продуктах, которые находились в течение длительного времени на немытых поверхностях - например, на разделочной доске или прилавке.

Пищевые отравления чаще происходят в летнее время в связи с теплой погодой, а также в связи с тем, что пищу труднее безопасно готовить и употреблять вне дома. Дети и пожилые люди более подвержены пищевым отравлениям, так как их организму труднее противостоять микробам.

В случае пищевого отравления, симптомы включают тошноту, рвоту, боль в животе или диарею. Иногда бывает сложно определить пищевое отравление, так как симптомы могут проявиться лишь через несколько дней после употребления некачественной пищи. Иногда симптомы пищевого отравления сходны с симптомами гриппа.

Чтобы обеспечить здоровую пищу, необходимо выполнять четыре простых действия:

Мыть. Мойте руки, кухонные принадлежности и рабочие поверхности до и после их контакта с сырым мясом, курицей или рыбой.

Разделять. Храните сырое мясо, курицу и рыбу отдельно от других пищевых продуктов.

Готовить. Готовьте пищевые продукты при нужной температуре и пользуйтесь термометром для ее проверки.

Помните, что по внешнему виду невозможно определить степень готовности.

Охлаждать. Употребление пищевых продуктов, оставленных не в холодильнике (или при температуре свыше 40 градусов) в течение более 2 часов, может быть небезопасным. При температуре 90 или выше, пищевые продукты не могут храниться более 1 часа. Принимайте меры предосторожности: кладите остатки еды обратно в холодильник, чтобы они не испортились.