

Не перегревайтесь в жару

Лето в Филадельфии — отличная пора для выхода на природу. Но жара, влажный воздух и длинные дни могут быть неблагоприятны, особенно для людей старшего возраста и людей, имеющих проблемы со здоровьем. Слишком сильная жара может вызвать **тепловой удар**. Знайте, чего нужно остерегаться и как это предотвращать.

Симптомы **теплого удара** могут включать:

- Сильное потоотделение
- Тошнота (расстройства желудка)
- Сильная слабость
- Усталость
- Жажда
- Головокружение

Если вы обнаруживаете у себя какие-либо из этих симптомов, перейдите в прохладное место и что-нибудь выпейте. Вентилятор или веер, а также прикладывание к коже мокрого полотенца тоже могут помочь. Если вы почувствуете себя хуже, вызовите врача.

В этом выпуске «Бюллетеня здоровья»:

- Не перегревайтесь в жару
- Безопасная пища
- Лето — сезон комаров и жуков



В жаркую погоду берегите себя от жары, следуя этим советам:

Пейте много жидкости.

- В течение дня пейте воду
- Избегайте содержащие кофеин напитки вроде содовой, чая, а также алкоголь (они могут привести к обезвоживанию организма)

Старайтесь не перегреваться на улице.

- Избегайте выходить на улицу в жаркое время дня (10:00 – 14:00)
- Старайтесь держаться в тени и используйте солнцезащитный крем, надевайте легкую одежду, шляпы и солнечные очки

Старайтесь не перегреваться дома.

- Включайте вентилятор при открытых окнах, либо используйте кондиционер
- Посещайте места вроде библиотек, торговых центров, кинотеатров или гериатрических центров, где имеются кондиционеры

Будьте внимательны к другим людям.

- Справляйтесь о состоянии своих соседей и других людей, имеющих проблемы со здоровьем
- Никогда не оставляйте одних в машине пожилых людей, детей или домашних животных

Чтобы получить помощь в жаркую погоду или найти место, где можно отдохнуть в прохладе, позвоните на линию Heatline организации Philadelphia Corporation for Aging по номеру 215-765-9040.

Если вы по какой-либо причине проходите курс медицинского лечения, жара может подвергнуть вас большому риску. Посоветуйтесь со своим лечащим врачом и старайтесь избегать ситуаций, когда вы можете перегреться.

Читайте «Бюллетень здоровья»

«Бюллетень здоровья» на многих языках можно найти по адресу:
<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>.

Для получения дополнительной информации о «Бюллетене здоровья» обращайтесь к Мариялизе Рамирес (Marialisa Ramirez) по телефону 215-685-6861 или по адресу электронной почты HealthBulletin@phila.gov.

Безопасная пища

Лето — это пора пикников и барбекю. **Пищевые отравления** случаются летом чаще, потому что теплая погода и питание на улице затрудняют безопасное приготовление и сервировку пищи.

Сырое мясо, курятина, рыба и немытые фрукты и овощи могут содержать микроорганизмы (бактерии или токсины), способные вызвать у людей отравление. Эти микробы также могут жить на пище, долгое время находящейся на немытых поверхностях вроде кухонных столов или разделочных досок. Дети и пожилые люди больше предрасположены к пищевым отравлениям, потому что их организм труднее справиться с микробами.

Иногда сложно определить наличие у кого-либо отравления, потому что симптомы могут наступить лишь через несколько дней после приема испорченной пищи.

Симптомы пищевого отравления следующие: расстройства желудка, рвота, боли в желудке и диарея.

Прежде чем садиться за стол, проверьте, хорошо ли вы знаете, как обезопасить свою пищу.



Обезопасьте свою пищу, следуя этим простым рекомендациям:

Чистота. Мойте руки, кухонные принадлежности и поверхности перед и после того, как они вступают в контакт с сырым мясом, курятиной или рыбой.

Разделение. Держите сырое мясо, курятину и рыбу отдельно от других продуктов. Не помещайте приготовленную пищу в посуду, где находились сырые продукты, предварительно ее не вымыв.

Приготовление. Готовьте пищу при надлежащей температуре и для проверки используйте термометр. Помните, что на вид нельзя определить, готова ли пища.

Холод. Пища, находящаяся больше 2 часов вне холодильника или при температуре выше 4 градусов Цельсия (40 по Фаренгейту) может быть небезопасной для употребления. Лучше подстраховаться: после еды положите недоеденную пищу на лед, чтобы она не испортилась.



Лето — сезон комаров и жуков. Избегайте укусов насекомых, чтобы избежать инфекции

Укусы комаров и клещей могут привести к заболеваниям. Эти насекомые могут распространять заболевания вроде энцефалита Западного Нила и болезнь Лайма.

Советы:

- Не выходите из дома на рассвете и закате, когда комары наиболее активны
- Установите на двери и окна плотно прилегающие сетки
- Опустошите емкости со стоячей водой поблизости от своего дома — там комары могут откладывать яйца
- Если вам нужно выйти из дома во время активности насекомых:
 - ◊ Нанесите репеллент, имеющий в своем составе:
 - ⇒ **ДЭТА (DEET)**
 - ⇒ **Пикаридин (Picaridin)**
 - ⇒ **Масло лимонного эвкалипта** или **PMD**
 - ◊ Наденьте длинные брюки и одежду с длинными рукавами, чтобы прикрыть кожу



Дополнительные советы можно найти, посетив страницу:
www.phila.gov/health