Департамент охорони здоров'я міста Філадельфії

Бюлетень здоров'я

Поради й новини про здоров'я для населення

Літо 2011

У цьому випуску «Бюлетеня здоров'я»:

- *Забезпечуйте прохолодний стан тіла у спеку*
- *Дотримуйтесь правил харчової безпеки*
- *Літо – сезон комарів і комах*

Забезпечуйте прохолодний стан тіла у спеку

У Філадельфії літо – чудова пора для перебування на свіжому повітрі. Але спека, вологе повітря та довгі дні можуть бути небезпечними, особливо для старших людей та людей, що мають проблеми із здоров'ям. Надмірна спека може спричинити **теплове ураження**. Запам'ятайте ознаки, що вказують на ураження, та як запобігти цьому.

Ознаки **теплового ураження** можуть включати:

- Надмірне потовиділення
- Нудота (розлад шлунка)
- Відчуття значної слабкості
- Відчуття втоми
- Спрага
- Запаморочення

Якщо у Вас спостерігаються будь-які з цих ознак, підійдіть до прохолодного місця та випийте що-небудь. Також може допомогти застосування вентилятора та накладення вологих рушників на шкіру. Якщо Вам стає гірше, зверніться за медичною допомогою.

У спекотну погоду захищайтесь від спеки, дотримуючись цих порад:

Пийте багато рідини.

- Пийте воду протягом усього дня
- Уникайте напоїв з кофеїном, таких як солодкі газовані напої, чай або алкоголь (такі напої можуть зневоднити Вас)

Перебуваючи надворі, підтримуйте тіло у прохолодному стані.

- Уникайте перебування надворі у найспекотнішу пору доби (10.00 – 14.00)
- Намагайтесь відпочивати у тіні та застосовуйте сонцезахисні засоби, носіть легкий одяг, головні убори та сонцезахисні окуляри, щоб забезпечувати прохолодний стан

Перебуваючи всередині приміщень, підтримуйте тіло у прохолодному стані.

- Застосовуйте вентилятор з відкритими вікнами або кондиціонер
- Відвідуйте такі місця, як бібліотека, торговельні центри, кінотеатри або будинки пристарілих, які обладнані засобами кондиціонування повітря

Спостерігайте за іншими.

- Навідуйтесь до своїх сусідів і знайомих, які мають проблеми із здоров'ям
- Не залишайте старших людей, дітей або домашніх тварин самих у машині

Для допомоги у спекотний період або щоб знайти прохолодне місце, зверніться до центру допомоги Філадельфійської корпорації догляду та підтримки за пристарілими (Philadelphia Corporation for Aging Heatline) за телефоном 215-765-9040.

Якщо Ви приймаєте будь-які ліки, то у Вас може бути високий ступінь ризику захворювання через проблеми, пов'язані зі спекою. Обов'язково запитайте про це свого лікаря та будьте пильними, щоб уникнути ситуацій, де можна перегрітися.

Читайте «Бюлетень здоров'я»

«Бюлетень здоров'я» на багатьох мовах можна знайти за посиланням: http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.
Щоб одержати додаткову інформацію про «Бюлетень здоров'я», звертайтеся до Маріалізи Рамірес (Marialisa Ramirez) за телефоном 215-685-6861 або за електронною адресою: HealthBulletin@phila.gov.

Дотримуйтесь правил харчової безпеки

Літо – це час пікніків і барбекю. **Харчове отруєння** найчастіше відбувається саме улітку, тому що тепла погода та вживання їжі під відкритим небом ускладнює безпечне приготування та споживання їжі.

Сире м'ясо, курятина, риба та немиті фрукти й овочі можуть мати мікроорганізми (бактерії або токсини), через які людям може стати зле. Ці мікроорганізми можуть також жити на харчових продуктах, які занадто довго знаходилися на відкритому місці, або на немитих поверхнях, таких як кухонні столи та дошки для різання. Діти та літні люди більш схильні до харчового отруєння, тому що їх організму важче боротися з мікробами.

Інколи важко чітко визначити харчове отруєння, тому що його ознаки можуть не виявлятися протягом кількох днів після прийому неякісної їжі.

Ознаками харчового отруєння є розлад шлунка, блювання, біль у шлунку та діарея.

Перед тим як приступати до їжі, впевніться, що Ви знаєте, що слід робити, щоб харчуватися безпечно.

Харчуйтеся безпечно, дотримуючись таких порад:

Очищайте. Мийте руки, кухонне приладдя та поверхні до та після контакту з сирим м'ясом, курятиною або рибою.

Відділяйте. Тримайте окремо сире м'ясо, курятину та рибу від інших продуктів. Не кладіть продукти, які вже готові для вживання, на тацю, де знаходилися сирі продукти, якщо вона не вимита.

Готуйте. Готуйте продукти при правильній температурі та використовуйте для контролю термометр. Пам'ятайте: про готовність продуктів не можна судити за їх виглядом.

Охолоджуйте. Продукти, що вийняті з холодильника (або ті, що знаходяться при температурі вище 40 градусів) більше 2 годин, можуть бути небезпечними для вживання в їжу. Будьте обачні: завершивши їсти, покладіть залишок продуктів на лід, щоб не зіпсувався.

Літо – сезон комарів і комах: уникайте укусів комах, щоб уникнути інфікування

Укуси комарів і кліщів можуть спричинити захворювання. Ці комахи можуть поширювати хвороби, подібні до вірусу Західного Нілу та хвороби Лайма.

Короткі поради:

- Залишайтесь у закритому приміщенні на світанку та у сутінках, коли комарі найбільш активні
- Утримуйте комарів зовні з допомогою щільно закріплених захисних сіток на вікнах і дверях
- Злийте всю стоячу воду навколо будинку, щоб не дати комарам відкладати яйця
- Якщо Ви знаходитесь назовні, коли комахи активні:
  - ◊ Майте при собі спрей від комах, який має такі складові:
    - ⇒ **DEET (діетилтолуамід)**
    - ⇒ **Picaridin (пікарідин)**
    - ⇒ **Олія евкаліпта лимонного** або **PMD**
  - ◊ Вдягайте одяг з довгими рукавами та штані, щоб закривали шкіру

Щоб отримати більше порад, відвідайте: www.phila.gov/health