Дети нуждаются в защите от жары

Младенцы и маленькие дети еще не умеют самостоятельно регулировать температуру тела. Одевайте их полегче и оставайтесь с ними в тени.

Используйте зонтик для коляски вместо тканевых капюшонов, чтобы избежать перегрева. И никогда не оставляйте детей одних в машине.

Следите, чтобы дети пили достаточное количество жидкости. Младенцы не нуждаются в дополнительном питье.

Дети старшего возраста и подростки часто недооценивают опасность солнца и жары. Поэтому убедитесь, что они защищены от перегрева, и дайте им полезные советы.

Единство и забота в жаркие дни

- **Заботьтесь** о своей семье, соседях и людях, живущих на улице.
- Поддерживайте связь с пожилыми и нуждающимися в уходе людьми, которые живут одни. **Регулярно звоните им.**
- **Расскажите** о том, как каждый может защититься от жары и солнца.
- Предлагайте **помощь**, например, в походах по магазинам или работе по дому.
- Напоминайте друг другу о **необходимости пить воду и отдыхать.**

В экстренных случаях: Зовите на помощь!

Признаки теплового удара могут включать:

- Ощущение головокружения и слабость
- Тошноту и рвоту
- Спутанность сознания
- Учащенный пульс, низкое кровяное давление
- Мышечные судороги
- Сильную головную боль и жажду
- Очень сухую кожу и потрескавшиеся губы
- Покраснение или бледность кожи

Действуйте должным образом:

- **Первая помощь:** уложите пострадавшего, охладите его и дайте воды.
- Если состояние не улучшается в течение нескольких минут: звоните по номеру телефона **112** в **Службу скорой медицинской помощи**!

Пожалуйста, распространите эту информацию!

Посоветуйтесь с другими, как вести себя в жаркую погоду. Эта информационная листовка доступна также на других языках. Дополнительную информацию на немецком языке можно найти на сайте

www.hitze.nrw.de

Kreis Mettmann
hitze@kreis-mettmann.de
www.hitze.me

Издатель
Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz Nordrhein-Westfalen
Fachgruppe Grundsatzfragen, gesundheitsbezogener Hitzeschutz
Gesundheitscampus 10, 44801 Bochum, klima@lfga.nrw.de

Концепция и редакционная группа: ecolo - Agentur für Ökologie und Kommunikation
Графический дизайн: Nathalie Kupferman

По состоянию на 02.2026 г.

Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz Nordrhein-Westfalen

Солнце. Жара. Защита!

Советы для жарких дней

Kreis Mettmann

www.lfga.nrw.de

С помощью этих советов вы сможете сохранять прохладу даже в жаркие дни

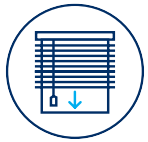
При жаре наш организм тратит много сил на охлаждение. Жара представляет нагрузку для всего организма, особенно для сердечно-сосудистой системы. Дети, беременные женщины, люди старше 65 лет и нуждающиеся в уходе люди страдают от жары особенно сильно.

Кроме того, интенсивное воздействие прямых солнечных лучей представляет опасность для кожи.

Поэтому в жаркие дни уделяйте еще больше внимания себе, своей семье и окружающим людям.

Проведите лето без риска!

Дома



Тень в течение дня
Вовремя закрывайте ставни, жалюзи или шторы. Если в помещении слишком жарко, отправляйтесь в парк или прохладное общественное здание.

Проветривание ночью
Откройте все окна, чтобы впустить прохладный ночной воздух. Особенно эффективно открывать окна и двери, расположенные друг напротив друга. Спите в самом прохладном помещении, накрывайтесь легким одеялом.

Охлаждение тела
Принимайте ванночки для ног, прикладывайте мокрые полотенца или используйте вентилятор. Не вытирайтесь насухо после душа.

На улице

Пребывание в тени
Планируйте свои маршруты так, чтобы идти преимущественно в тени. Находите в своем районе прохладные места для отдыха, например, торговые центры, церкви, общественные здания или парки.

Избежание воздействия полуденной жары
По возможности выходите на улицу только ранним утром или вечером. Если это все же необходимо: делайте перерывы!

Защита кожи
Используйте солнцезащитный крем с высоким фактором защиты от солнца – даже в тени! Регулярно наносите крем, чтобы сохранить защиту от УФ-лучей.

Еда и напитки

Легкая пища с большим содержанием воды
Ешьте свежие фрукты и овощи, салаты или холодные супы, желательно небольшими порциями в течение дня.

Всегда храните скоропортящиеся продукты в холодильнике.

Обильное питье
Лучше всего пить воду, соки или несладкий чай. Пейте около 2 литров в день, даже если не чувствуете жажды. Особенно это важно для пожилых людей.

Когда отправляетесь в путь, берите с собой бутылку с водой и пополняйте ее по мере необходимости.

Если вы не уверены, сколько жидкости вам можно пить, учитывая состояние вашего здоровья, проконсультируйтесь с врачом.

Одежда

Дышащая одежда
Носите легкую, свободную и длинную одежду, чтобы ваше тело хорошо отдавало тепло, а кожа была защищена от солнца. Одежда светлых тонов сохраняет прохладу дольше, чем одежда темных тонов.

Защита головы
Когда вы находитесь на улице, носите солнцезащитную шляпу с широкими полями. Она защитит ваше лицо, уши и шею от солнечных ожогов.

Защита глаз
Носите солнцезащитные очки для защиты от яркого света и УФ-излучения.

Лекарства: Что нужно иметь в виду

Измененные эффекты и побочные действия препаратов при жаре
Лучше всего проконсультироваться с врачом еще до наступления лета, чтобы убедиться, что ваша **схема медикаментозного лечения** подходит для жарких дней.

Фоточувствительность кожи, связанная с приемом лекарств
Некоторые препараты делают кожу более чувствительной к свету, что может привести к солнечным ожогам. Если это указано в **инструкции по применению препарата** вам следует особенно тщательно защищать кожу на открытом воздухе.

Правильная температура хранения
Проверьте на упаковке и в инструкции по применению, при какой температуре должен храниться ваш препарат. Если у вас есть сомнения, обратитесь в аптеку. Не оставляйте лекарства **на улице или в машине**.