



# Как избежать перегрева в жару

**Роспотребнадзор напоминает, что повышенная температура воздуха, как на открытой местности, так и в помещениях может негативно отражаться на состоянии здоровья людей, в первую очередь пожилых и детей**

Это может приводить к обострению хронических заболеваний, а в ряде случаев к перегреву организма и резкому ухудшению здоровья. Во

избегание указанных последствий рекомендуется соблюдение ряда простых, но эффективных профилактических мер. Нужно ограничить

пребывание на улице, снизить физические нагрузки до минимума.

При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветри-

вание - приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные).

При выходе на улицу рекомендуется надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желательна, чтобы ворот одежды был не тугим, на улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панамы, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.

Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем, организму летом нужна менее калорийная пища. В жаркий период времени необходимо отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму, лучше всего его заменить рыбой или морепродуктами. Необходимо предусмотреть снижение количества копченых, жареных, и скоропортящихся продуктов питания.

Приемы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня и перенести их на утро и вечер. Необходимо особо строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи.

В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, кисломолочных напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков. Необходимо

избегать употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

Для соблюдения питьевого режима необходимо выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки. Вместе с этим важно помнить, что увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

Для поддержания иммунитета рекомендуется употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением водой гарантированного качества.

В течение дня рекомендуется по возможности принять прохладный душ.

Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.

При посещении магазинов и других объектов массового скопления граждан, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается оптимальный температурный режим воздуха.

Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания.

# Как выбрать репеллент

## Рекомендации Роспотребнадзора

Репелленты – вещества, отпугивающие (вызывающие реакцию избегания) у различных организмов. Наиболее часто этот термин применяют относительно членистоногих (насекомых и клещей), которые кусают людей и животных, и могут переносить при укусах возбудителей опасных заболеваний.

Каждое репеллентное средство должно иметь свидетельство о государственной регистрации, номер которого указан в документах для реализации. В реестре дезинфекционных средств указаны разрешенные для продажи на территории РФ репеллентные средства. По номеру госрегистрации или названию средства можно получить дополнительную информацию о каждом репеллентном средстве.

Вся информация о назначении средства, способе применения и мерах предосторожности, изготовителе и др. изложена на этикетке, которая разработана для его государственной регистрации.

Выбирать репеллентное средство для покупки следует, исходя из условий, в которых вы планируете находиться, и данных о действующих веществах и их активности, указанных на этикетке.

В России комплекс летающих кровососущих насекомых (комаров, мошек, москитов, слепней) называют гнусом. Если, вы планируете быть в местах с высокой численностью и агрессивностью гнуса и при этом вы хотите надеть одежду из плотного легкого материала, вам необходимо максимально сильное средство для взрослых людей для защиты от укусов насекомых открытых частей тела (лица, рук, ног и так далее) и тела под одеждой.

В этом случае рекомендуется использовать репеллентное средство в аэрозольной упаковке или спрей, содержащий более 25% ДЭТА (на этикетке должно быть написано: время защитного действия от насекомых при нанесении на кожу более 4 часов, при нанесении на одежду – до 20 суток).

Если вы планируете находиться в местах с высокой численностью и агрессивностью гнуса, но при этом вы планируете надеть одежду из плотного материала, вам необходимо максимально сильное средство для взрослых людей для защиты от укусов насекомых только открытых частей тела (лица, рук, ног и т.д.).

В таком случае рекомендуется

использовать репеллентное средство в виде крема, салфеток, спрея или в аэрозольной упаковке, содержащие 25% или более ДЭТА. На этикетке должно быть написано: время защитного действия от насекомых при нанесении на кожу более 4 часов.

Если вам необходимо защитить от укусов комаров детей среднего и младшего возраста и при этом дети будут находиться в местах с невысокой численностью и агрессивностью комаров, вам необходимо использовать репеллентное средство в виде крема, молочка, салфеток, спрея или в аэрозольной упаковке, с низким содержанием ДЭТА (<10%) для детей среднего возраста – репеллента ИР3535. На основе этого репеллента с низкой токсичностью реализуются средства, разрешенные для применения детьми с 1 года и младше (на этикетке должен быть указан минимальный возраст детей и написано: время защитного действия от насекомых при нанесении на кожу до 3 часов (или до 2 часов), при нанесении на одежду – до 3-5 суток). Средства на основе ИР3535 также разрешены для применения беременным и кормящим женщинам.



Репеллентных средств длительного действия (более 4 часов при нанесении на кожу), разрешенных для нанесения на кожу детей, не существует.

Репеллентные средства с высоким содержанием ДЭТА (30 – 50%), предназначенные для обработки одежды, можно применить не только для защиты от гнуса, но и для защиты от таежных и лесных клещей. При этом необходимо учитывать, что эти средства отпугивают, но не убивают опасных для здоровья клещей. На этикетках всех репеллентных средств, разрешенных для защиты от клещей, обязательно указано: «Средство обеспечивает неполную защиту от клещей. Будьте внимательны!».

В последнее время появились новые популярные формы при-

менения репеллентов – браслеты и наклейки, а также стикеры и пластыри. У таких изделий обычно низкие защитные свойства, однако, с учетом их безопасности эти изделия разрешены для применения взрослыми и детьми при низкой численности насекомых. На этикетках должно быть указано: для снижения количества укусов комаров при их низкой численности.

Для защиты от клещей рекомендуется применять акарицидные (инсектоакарицидные) или инсектоакарицидно-репеллентные средства, предназначенные для обработки одежды специально для защиты от клещей. При правильном применении такие средства обеспечивают практически полную защиту.