

Як подолати спеку: захистіть себе у спекотну погоду

Поширюється на територію Англії

Для кого призначена ця інструкція

Ця інструкція містить рекомендації для кожного, як захистити себе під час спекотної погоди.

Якщо стає надто спекотно, будь-хто може відчувати себе погано. Однак є люди, для яких ризик серйозного погіршення самопочуття значно вищий.

Важливо дотримуватися цих рекомендацій, щоб краще підготуватися до спекотної погоди і мати можливість вжити заходів, щоб охолодити себе і свою оселю.

Що ви можете зробити, щоб захистити себе в спекотну погоду

Незважаючи на те, що більшість людей отримує задоволення від теплої літньої погоди, у деяких людей вона може спричинити погіршення самопочуття через перегрівання (коли стає нестерпно спекотно), зневоднення, теплове виснаження та тепловий удар.

- намагайтеся уникати перебування на сонці у найспекотніші години дня, між 11:00 та 15:00;
- якщо плануєте фізичну активність (наприклад, заняття спортом або прогулянку з собакою), то робіть це в той час доби, коли погода прохолодніша, наприклад вранці або ввечері;
- зберігайте прохолоду в домі, закриваючи вікна та штори в кімнатах, що виходять на сонячну сторону;
- якщо ви все ж таки виходите на вулицю, одягайте відповідний одяг, наприклад капелюх і сонцезахисні окуляри, шукайте тінь і користуйтеся засобами захисту від сонця;

- споживайте достатньо рідини та уникайте надмірного вживання алкоголю;
- слідкуйте за станом здоров'я членів сім'ї, друзів та сусідів, які можуть бути в групі підвищеного ризику, і якщо ви самі належите до такої групи, зверніться до них з проханням зробити те ж саме для вас;
- ознайомтеся із симптомами теплового виснаження та теплового удару й діями в разі їхнього виникнення у вас або у когось із ваших близьких.

Про спеку та здоров'я

Зміна клімату вже стає причиною підвищення температури у Великій Британії. Усі найтепліші роки у Великій Британії спостерігалися починаючи з 2002 року, а в липні 2022 року температура вперше в історії перевищила 40°C. За оцінками, в 2022 році через спеку в Англії померли 2803 людини віком від 65 років і старше, і очікується, що до 2050 року кількість смертей, спричинених спекою, може зрости втричі.

Спекотна погода загрожує підвищеним ризиком серцевого нападу, інсульту, проблем з легенями та інших захворювань. Люди похилого віку, немовлята та маленькі діти частіше страждають від спеки, оскільки їхні організми менш здатні до терморегуляції. Люди, які страждають на супутні захворювання, також можуть відчувати на собі негативний вплив спекотної погоди.

Якщо вжити кілька простих заходів, можна запобігти багатьом негативним наслідкам, пов'язаним зі спекою. Влітку Агентство з охорони здоров'я Великої Британії (UKHSA) у співпраці з Метеорологічною службою випускатиме попередження разом з прогнозом погоди, якщо температура повітря підвищиться настільки, що це може вплинути на здоров'я людей, і допомагатиме вжити заходів, щоб захистити себе та оточуючих.

Люди, які перебувають у групі підвищеного ризику погіршення самопочуття в спекотну погоду

Якщо настає спека, будь-хто може відчувати себе погано. До людей, для яких ризик серйозного погіршення самопочуття значно вищий, належать:

- літні люди у віці понад 65 років (зверніть увагу на відмінність від попередніх рекомендацій щодо віку понад 75 років);
- немовлята та маленькі діти віком до 5 років;
- особи із супутніми захворюваннями, зокрема хворобами серця, дихальних шляхів, деменцією, діабетом, нирковою недостатністю, хворобою Паркінсона або порушеннями опорно-рухового апарату;
- особи, які вживають певні ліки;
- особи з серйозними психічними розладами;
- особи, які вже хворіють і зневоднені (наприклад, через діарею та блювоту);
- особи, які страждають на алкогольну або наркотичну залежність;
- фізично активні особи, які багато часу проводять на свіжому повітрі, наприклад, ті, хто займається бігом, їздить на велосипеді або ходить пішки;
- особи, які виконують фізичну роботу або багато часу проводять на свіжому повітрі;
- бездомні особи, в тому числі ті, що не мають постійного місця проживання, а також ті, хто не може знайти собі житло, наприклад «диванні серфери», які тимчасово живуть у друзів чи знайомих, або ті, хто мешкає в гуртожитках;
- самотні люди, які не здатні самі про себе подбати.

Продовжуйте приймати всі призначені вам ліки, якщо тільки медичний працівник не порекомендує вам відмовитися від них. У разі занепокоєння щодо стану здоров'я, зверніться за номером Національної служби охорони здоров'я 111. Деякі ліки мають зберігатися при температурі нижче 25°C або в холодильнику, відповідно до правил зберігання, зазначених на упаковці.

Відвідайте всіх, хто, на вашу думку, належить до групи ризику, і перевірте, чи не потрібна їм допомога.

Теплове виснаження і тепловий удар

Теплове виснаження стається, якщо організм перегрівається і не здатен охолонитися. Якщо ви охолонете протягом 30 хвилин, то зазвичай немає потреби в екстреній медичній допомозі. У разі, якщо вчасно не вжити заходів для охолодження, теплове виснаження може призвести до теплового удару.

Найбільш поширеними симптомами теплового виснаження є:

- втома;
- слабкість;
- непритомність;
- головний біль;
- судомни в м'язах;
- погане самопочуття чи нудота;
- інтенсивне потовиділення;
- сильна спрага.

Тепловий удар — це стан, коли організм більше не здатен до охолодження, і температура тіла небезпечно підвищується.

Серед поширених симптомів теплового удару можна виділити:

- сплутаність свідомості;
- порушення координації рухів;
- прискорене серцебиття;
- прискорене дихання або задишка;
- шкіра гаряча, але не пітніє;
- судомни.

Тепловий удар — це стан, що потребує невідкладної медичної допомоги. Якщо на вашу думку, у когось стався тепловий удар, зателефонуйте за номером 999, а потім спробуйте охолодити його.

Дізнатися більше про [симптоми теплового виснаження та теплового удару](#) можна на сайті Національної служби охорони здоров'я Великої Британії.

Способи охолодження

Як охолодитися у разі появи симптомів теплового виснаження:

- перейдіть у більш прохолодне місце (наприклад, у приміщення з кондиціонером або в тінь);
- зніміть весь зайвий одяг, такий як куртка або шкарпетки;
- пийте прохолодну воду, спортивні або регідратаційні напої або вживайте холодну та насичену водою їжу (наприклад, фруктовий лід);
- обробляйте відкриті ділянки шкіри прохолодною водою за допомогою спрею або губки, також можуть стати в пригоді холодні пакети, загорнуті в тканину, які можна покласти під пахви або на шию.

Охолодження почнеться вже через 30 хвилин, і ви відчуєте себе краще.

Якщо вас непокоять симптоми або вони погіршуються, зверніться за медичною допомогою за номером Національної служби охорони здоров'я 111. Про екстрені випадки, або якщо ви вважаєте, що у когось стався тепловий удар, зателефонуйте 999.

Підготуйтеся до спеки

Важливо дотримуватися рекомендацій, наведених у цій інструкції, щоб підготуватися до спеки. Це має особливе значення, якщо ви маєте підвищений ризик серйозного погіршення самопочуття. Щоб підготуватися:

- слухайте новини та слідкуйте за місцевим [прогнозом погоди](#), аби завжди бути в курсі, коли очікується спекотна погода;
- зверніть увагу на рекомендації щодо того, що робити у разі порушень роботи таких служб, як електро-, водопостачання та транспорт;
- перевіряйте рекомендації та [попередження щодо забруднення повітря](#), оскільки в спекотну погоду його стан може погіршитися і спричинити проблеми для людей, які страждають на астму та інші захворювання дихальних шляхів;

- у разі очікування спекотної погоди варто спланувати свої справи так, щоб не перебувати на вулиці в найспекотнішу частину дня, між 11:00 та 15:00 годинами.

Зберігайте здоров'я в спекотну погоду

Є деякі способи запобігти перегріванню у спекотну погоду. Якщо ви все ж таки перегрілися, важливо дати тілу відпочити від спеки і вжити заходів, які допоможуть вам охолодитися.

Запобігайте зневодненню

Регулярно споживайте рідину протягом дня, особливо під час фізичних навантажень. Необхідно вживати стільки рідини, щоб сеча набула блідо-солом'яного відтінку.

Найкраще підійдуть вода та розбавлені фруктові напої або знежирене молоко. Фруктовий сік, смузі та безалкогольні напої зазвичай містять багато цукру, який зневоднює організм. Обмежте споживання фруктового соку або смузі, а солодкі безалкогольні напої замініть на дієтичні, без цукру, або ті, що не містять доданого цукру.

Виходячи на вулицю, беріть із собою багаторазову пляшку з водою. Для поїздок у громадському транспорті або машині потрібно мати з собою додатковий запас води.

Алкоголь зневоднює організм, тому варто надавати перевагу безалкогольним напоям або чергувати алкоголь зі склянкою води.

Якщо ви практикуєте голодування під час спеки, важливо вживати необхідну кількість води, щоб забезпечити достатню гідратацію перед його початком, а також дотримуватися рекомендацій щодо охолодження та запобігання зневодненню організму. Людям, які мають певні захворювання, перед тим, як почати голодування, слід проконсультуватися з лікарем.

Дізнатися більше про [ознаки та симптоми зневоднення](#) можна на сайті Національної служби охорони здоров'я Великої Британії.

Захистіться від сонця

Сонце у Великій Британії зазвичай досить сильне, щоб викликати сонячні опіки, а діти особливо вразливі до шкідливого впливу сонця на шкіру.

Вживайте таких заходів, щоб захистити себе від сонця:

- залишайтеся в тіні між 11:00 та 15:00 годинами, коли сонце найсильніше;
- одягайте легкий, вільний одяг світлого кольору (наприклад, сорочку з довгими рукавами, штани або довгі спідниці з щільних тканин);
- захистіть обличчя, очі, голову, вуха та шию крислатим капелюхом;
- носіть сонцезахисні окуляри з широкою оправою або дужками для захисту від сонця;
- рясно наносіть сонцезахисний крем і регулярно повторюйте його нанесення, особливо після дій, під час яких він змивається, наприклад, купання або витирання рушником. За рекомендаціями Національної служби охорони здоров'я, такі засоби повинні мати сонцезахисний фактор (SPF) не менше 30, а також 4 або 5 зірок захисту від ультрафіолету А (UVA).

Дізнатися більше про [сонцезахисний крем та захист від сонця](#) можна на сайті Національної служби охорони здоров'я Великої Британії (NHS.UK).

Обмежте інтенсивні фізичні навантаження

Наскільки можливо, обмежте кількість важких фізичних навантажень протягом найспекотнішої частини дня, між 11:00 та 15:00 годинами. Якщо ж вам все ж таки необхідно виконувати фізичні вправи (наприклад, займатися спортом або садівництвом), плануйте їх на ранок або вечір, коли прохолодніше.

Дітям краще уникати важких фізичних навантажень у дуже спекотні дні.

Уникайте нагрітих закритих просторів

Невеликі закриті простори, як-от нерухомі автомобілі, можуть дуже швидко нагріватися до небезпечної температури. Переконайтеся, що не залишили немовлят, дітей, людей похилого віку або домашніх тварин наодинці в нерухомих автомобілях або інших замкнутих просторах.

Подбайте про те, щоб діти в колясках або візочках перебували в затінку, скориставшись парасолькою. Забезпечте достатній приплив повітря, зніміть зайвий одяг і регулярно стежте за ними, щоб вони не перегрілися. Дізнатися більше про те, як [убезпечити дитину на сонці](#), можна на сайті Національної служби охорони здоров'я Великої Британії.

Підтримуйте вдома прохолоду

У спекотну погоду оселя може перегріватися і в ній стає некомфортно, особливо коли ви намагаєтеся заснути. Щоб охолодити оселю, вживайте таких заходів:

- закрийте жалюзі та штори на вікнах, через які вдень потрапляють прямі сонячні промені;
- закрийте зовнішні віконниці або навіси, якщо вони у вас є;
- перейдіть у більш прохолодну частину будинку, особливо на час сну;
- відкривайте вікна (коли це безпечно), коли повітря на вулиці охолоджується, наприклад, вночі, і постарайтеся спрямувати його потік у приміщенні;
- за температури повітря нижче 35°C використовуйте електричні вентилятори, але не спрямовуйте їх безпосередньо на тіло, оскільки це може спричинити зневоднення організму;
- переконайтеся, що опалення всюди вимкнене;
- вимкніть світло та електроприлади, якими не користуєтесь;
- виходьте на вулицю, якщо в затінку прохолодніше.

У громадських приміщеннях, таких як культові споруди, місцеві бібліотеки або супермаркети, може бути прохолодніше, ніж у вас вдома. Тому, якщо такі місця є поруч, рекомендуємо завітати туди, щоб охолодитися.

Під час купання дотримуйтесь заходів безпеки

Плавання в басейні, річці, озері чи морі може бути чудовим способом охолодитися у спекотну погоду, проте літні місяці також супроводжуються зростанням кількості нещасних випадків, пов'язаних з утопленням.

Такі рекомендації допоможуть вам почуватися в безпеці під час плавання:

- завжди звертайте увагу на застереження та вказівники;
- заходьте у воду лише в тих місцях, де чергують рятувальники;
- ніколи не заходьте у воду після вживання алкоголю;
- використовуйте рятувальні засоби під час відпочинку на воді або біля берега (наприклад, під час катання на човнах або риболовлі);
- пам'ятайте, що відкрита вода може бути набагато холоднішою, ніж здається, і це може призвести до [холодового шоку](#);
- негайно залишайте воду, як тільки відчуєте холод;
- пливіть паралельно до берега, а не від нього;
- завжди купайтеся у компанії, щоб ви могли допомагати один одному;
- перевіряйте [Swimfo](#) інформацію про якість води для купання за назвою або місцезнаходженням.

Дізнатися більше про [безпечне купання влітку можна на сайті Королівського товариства порятунку життя](#) (RLSS – Royal Life Saving Society).

Додаткова інформація та підтримка

Важливо не забувати піклуватися про свій розум і тіло, а також, у разі потреби, звертатися за підтримкою. Допомогу можна отримати з різних джерел. На сайті програми «[Психічне здоров'я кожного важливе](#)» (Every Mind Matters) ви знайдете багато корисної інформації.

Якщо ви турбуєтеся про друга, сусіда або члена родини, який потребує додаткової підтримки, ви можете звернутися за порадою до [місцевої ради](#).