

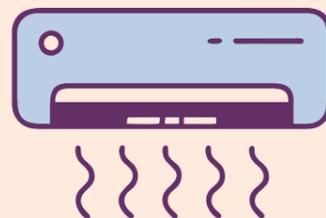
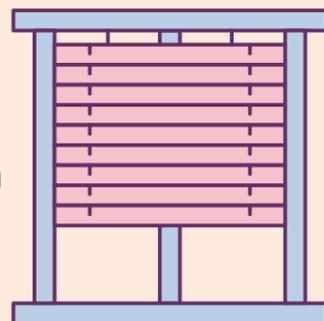
# ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ЖАРА



## Что такое экстремальная жара?

- 1. Экстремальная жара: температура не ниже 30–32°C в течение нескольких дней.**
  - Уточнение: Экстремальная жара определяется как период из  $\geq 5$  дней, когда дневная температура превышает климатическую норму  $\geq 5^\circ\text{C}$ , где цифра нормы различается по регионам.
- 2. Опасно для здоровья, особенно для пожилых, детей и людей с хроническими заболеваниями.**
  - Подтверждение: Экстремальная жара особенно опасна для пожилых людей, детей и лиц с хроническими заболеваниями.
- 3. Влажность усиливает чувство жары.**
  - Подтверждение: Высокая влажность усиливает ощущение жары, затрудняя естественное охлаждение тела через потоотделение.

- 1. Научитесь распознавать симптомы тепловых заболеваний.**
  - Подтверждение: Знание признаков заболеваний, связанных с жарой, помогает своевременно принять меры.
- 2. Не полагайтесь на вентилятор: он не снижает температуру тела.**
  - Подтверждение: Вентиляторы создают движение воздуха, но не снижают температуру тела и не предотвращают тепловой удар.
- 3. Посетите ближайшие общественные здания с кондиционерами, такие как библиотеки или торговые центры**
  - Подтверждение: Посещение общественных мест с кондиционированием воздуха помогает избежать перегрева.



- 4. Закрывайте окна шторами, используйте оконные отражатели.**
  - Подтверждение: Использование штор и отражателей на окнах снижает нагрев помещения.
- 5. Установите кондиционеры и обеспечьте теплоизоляцию.**
  - Подтверждение: Установка кондиционеров и улучшение теплоизоляции помогают поддерживать комфортную температуру в помещении.

Безопасность во время жары:

- 1. Не оставляйте людей или животных в машине.**
  - Подтверждение: Температура в закрытом автомобиле может быстро достичь опасных уровней, представляя угрозу для жизни.
- 2. Принимайте холодный душ, носите легкую одежду.**
  - Подтверждение: Прием прохладного душа и ношение легкой одежды помогают снизить температуру тела.
- 3. Пейте много воды, избегайте энергичных действий на жаре.**
  - Подтверждение: Употребление достаточного количества воды и ограничение физической активности на жаре предотвращают обезвоживание и перегрев.
- 4. Проверяйте состояние пожилых людей и соседей.**
  - Подтверждение: Регулярная проверка состояния уязвимых лиц помогает своевременно оказать помощь при признаках перегрева.
- 5. Убедитесь, что домашние животные могут укрыться от жары.**
  - Подтверждение: Обеспечение животных доступом к прохладным и тенистым местам, а также свежей воде, защищает их от перегрева.



## Справочно

Заболевания, связанные с жарой:

- 1. Тепловой удар: высокая температура тела (39°C и выше), сухая кожа, потеря сознания. Охладите пострадавшего, вызовите скорую помощь (103).**
  - Уточнение: Тепловой удар характеризуется высокой температурой тела (выше 39°C), красной, горячей и сухой кожей, спутанностью сознания или потерей сознания. Немедленно вызовите скорую помощь и начните охлаждение пострадавшего.
- 2. Тепловые судороги: боль и спазмы в мышцах. Перейдите в тень, пейте воду.**
  - Уточнение: Тепловые судороги проявляются сильным потоотделением и болезненными мышечными спазмами, часто в области живота, рук или икр. Прекратите физическую активность, переместитесь в прохладное место и пейте воду.
- 3. Тепловое истощение: потоотделение, головокружение, тошнота. Пейте воду или спортивные напитки.**
  - Уточнение: Тепловое истощение сопровождается сильным потоотделением, головной болью, слабостью, усталостью, головокружением, обмороком, тошнотой или рвотой. Переместитесь в прохладное место, пейте прохладные безалкогольные напитки и отдохните.

Как подготовиться?

## ЧЕК-ЛИСТ ПОДГОТОВКИ

1. Знаете симптомы заболеваний от жары
2. Избегаете использования вентиляторов при высокой влажности
3. Посещаете кондиционируемые общественные здания
4. Закрываете окна шторами, используете отражатели
5. Имеются кондиционеры или теплоизоляция
6. Знаете что нельзя оставлять людей или животных в машинах
7. Пьете достаточно воды, избегаете активности в жару
8. Проверяете состояние пожилых, соседей, животных
9. Знаете признаки теплового удара, судорог, истощения

ДА НЕТ



Национальный центр общественного здравоохранения МЗ РК

юнисеф

для каждого ребенка

# АЙРЫҚША ЫСТЫҚ АУА РАЙЫ



## Айрықша ыстық дегеніміз не?

- 1. Айрықша ыстық: температура бірнеше күн бойы 30–32 °C-тан төмен түспеу.**
  - Нақтылау: Айрықша ыстық күндізгі температура  $\geq 5^\circ\text{C}$  климаттық нормадан жоғары болған жағдайда  $\geq 5$  күн уақыт ретінде анықталады, мұнда норма саны әр аймаққа қарай өзгереді.
- 2. Әсіресе қарт адамдар, балалар және созылмалы ауруы бар адамдар үшін денсаулыққа қауіпті.**
  - Растау: Айрықша ыстық, әсіресе қарт адамдар, балалар және созылмалы ауруы бар адамдар үшін қауіпті.
- 3. Ылғалдылық ыстықты сезінуді күшейтеді.**
  - Растау: Жоғары ылғалдылық терлеу арқылы дененің табиғи салқындауын қиындатып, ыстықты сезінуін күшейтеді.

Ыстық кездегі қауіпсіздік:

- 1. Адамдар мен жануарларды көлікте қалдырмаңыз.**
  - Растау: Жабық көліктің іші тез арада қауіпті температураға дейін қызады да, өмірге қауіп төндіреді.
- 2. Салқын душ қабылдаңыз, жеңіл киім киіңіз.**
  - Растау: Салқын душ қабылдау және жеңіл киім кию дене температурасын төмендетуге көмектеседі.
- 3. Көп су ішіңіз, ыстықта ауыр физикалық жұмыстан аулақ болыңыз.**
  - Растау: Ыстықта суды жеткілікті мөлшерде ішу және физикалық белсенділікті шектеу сусыздану мен күн өтудің алдын алады.
- 4. Қарт адамдар мен көршілеріңіздің жағдайын тексеріп тұрыңыз.**
  - Растау: Осал адамдардың жағдайын үнемі тексеріп отыру күн өту белгілерін дер кезінде анықтауға мүмкіндік береді.
- 5. Үй жануарларының ыстықтан қорғана алуына көз жеткізіңіз.**
  - Растау: Жануарлардың көлеңке, салқын жерде болуын және оларда таза судың болуын қамтамасыз ету оларды күн өтуден қорғайды.



## Анықтама үшін

Ыстыққа байланысты аурулар:

- 1. Күн өту: дене қызуының жоғары болуы (39 °C және одан жоғары), құрғақ тері, есінен тану.**
  - Нақтылау: Күн өткен адамның дене қызуы 39 °C жоғары болуымен, терісінің қызыл, ыстық және құрғақ болуымен, санасының шатасуымен немесе есінен танып қалуымен сипатталады. Дереву жедел жәрдем (103) шақырып, салқындату шараларын бастаңыз.
- 2. Жылулық құрыспа: бұлшықеттердің ауыруы және тырысуы. Көлеңкеде болыңыз, су ішіңіз.**
  - Нақтылау: Жылулық құрыспада қатты терлейді және бұлшық еттер, көбінесе іш, қол, балтыр сияқты жерлердегі бұлшық еттер қатты ауырып, тырысу болады. Физикалық белсенділікті тоқтатып, салқын жерде жатыңыз және су ішіңіз.
- 3. Жылулық арықтау: қатты терлеу, бас айналу, жүрек айну. Су немесе спорттық сусындар ішіңіз.**
  - Нақтылау: Жылулық арықтау белгілеріне қатты терлеу, бас ауруы, әлсіздік, шаршау, бас айналу, талып қалу, жүрек айну немесе құсу жатады. Салқын жерде жатып, салқын алкогольсіз сусын ішіңіз және демалыңыз.

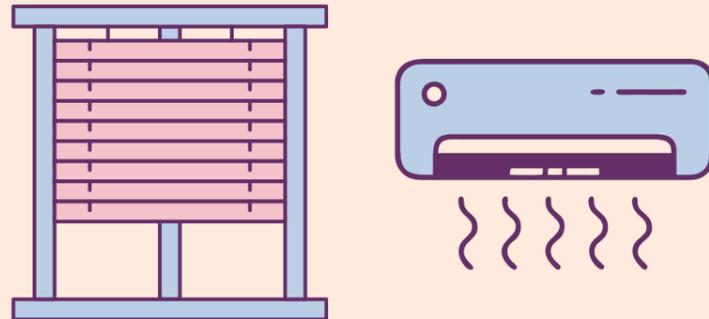
## ДАЙЫНДЫҚ ЧЕК-ПАРАҒЫ

1. Ыстықтан туындайтын аурулардың белгілерін білесіз
2. Жоғары ылғалдылықта желдеткіштерді пайдаланудан бас тартасыз
3. Кондиционері бар қоғамдық ғимараттарға барасыз
4. Терезелерді пердемен жауып, шағылыстырғыштарды қолданасыз
5. Кондиционерлер немесе жылу оқшаулауы бар
6. Адамдар мен жануарларды көлікте қалдыруға болмайтынын білесіз
7. Су жеткілікті ішесіз, ыстықта белсенділіктен бас тартасыз
8. Қарттардың, көршілердің, жануарлардың жағдайын қадағалап тұрасыз
9. Күн өту, тырысу, әлсіреу белгілерін білесіз

ИӘ ЖОҚ


Қалай дайындалу керек?

- 1. Ыстыққа байланысты аурулардың белгілерін тануды үйреніңіз.**
  - Растау: Ыстыққа байланысты аурулардың белгілерін білу тиісті шараларды дер кезінде қабылдауға көмектеседі.
- 2. Желдеткішті қолдануға тырыспаңыз: ол дене қызуын төмендетпейді.**
  - Растау: Желдеткіш тек ауа айналымын қамтамасыз етеді, бірақ дене қызуын төмендетпейді және ыстық өтудің алдын алмайды.
- 4. Жақын маңдағы кондиционері бар қоғамдық орындарға барыңыз (мысалы, кітапхана немесе сауда орталықтары).**
  - Растау: Кондиционер орнатылған қоғамдық орындарға бару қатты ыстықтаудан қорғайды.
- 4. Терезелерді пердемен жабыңыз, терезеге күннен қорғайтын шағылыстырғыштарды қолданыңыз.**
  - Растау: Терезелерге перде мен шағылыстырғыштарды қолдану үй ішінің қызып кетуін азайтады.
- 5. Кондиционер орнатыңыз және жылу оқшаулағышты қамтамасыз етіңіз.**
  - Растау: Кондиционер орнату және жылу оқшаулағышты жақсарту үй ішінде ыңғайлы температураны ұстап тұруға көмектеседі.



ҚР ДСМ Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығы

юнисеф



әрбір бала үшін