

Ако се почувства зле

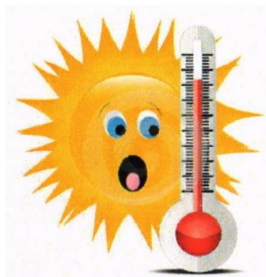
Опитайте се да намерите помощ, ако се чувствате замаян, отпаднал, неспокоен или изпитвате силна жажда и главоболие; преместете се на хладно място възможно най-бързо и премерете телесната си температура. Пийте вода или плодови сокове, за да се рехидратирате.

Починете си незабавно на хладно място, ако изпитвате болезнени мускулни спазми, най-често в краката, ръцете или корема, в много случаи след продължителни упражнения през горещите дни; пийте рехидратиращи разтвори, които съдържат електролити; потърсете медицинска помощ, ако крампите, предизвикани от горещината, продължат повече от един час.

Консултирайте се с лекар, ако усетите необичайни симптоми или ако симптомите продължат. Ако член на семейството е с гореща и суха кожа и делириум, конвулсии и/или безсъзнание, обадете се незабавно на лекар или извикайте линейка. Докато чакате линейката, преместете пострадалия на хладно място и го сложете да легне с повдигнати крака и бедра, свалете дрехите и започнете външно охлаждане със студени компреси на врата, ахилеса и слабините, продължително проветрявайте и мокрете кожата с вода с температура 25-30°C.

Горещините са опасни при хронични заболявания. Хората с такива заболявания трябва да избягват свръхстудени и свръхгорещи течности и храни, тлъсто и пържено. Болните да не пътуват сами, а за тръгване на път се

препоръчват ранните сутрешни или късните следобедни часове. На сърдечноболните се препоръчва да мерят често кръвното си налягане, тъй като високите летни температури предизвикват разширяване на кръвоносните съдове и вариране на кръвното налягане.



Оказване на първа помощ при топлинен и/или слънчев удар

Първата помощ при топлинен или слънчев удар трябва да се окаже бързо, независимо от степента на увреждане. Пострадалият се пренася на хладно, сенчесто и проветриво място, поставя се в полуседнало положение, дрехите се разхлабват, необходимо да се напръска с вода и на главата да се постави студен компрес. Мокри кърпи се поставят и на гърдите, корема и гърба на пострадалия и му се дава да пие студена вода. Ако пострадалия е в състояние да приема течности му се дава обилно да пие охладени и подсладени напитки. При загуба на съзнание и спиране на дишането и сърдечната дейност се прави изкуствено дишане и непряк сърдечен масаж. Пострадалият се транспортира в лежачо състояние до медицинско заведение.

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект "Топъл обяд за гражданите на община Алфатар"



Европейски съюз

**ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И/ИЛИ
ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ**

**ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ НА
НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА**

Операция тип 3 „Осигуряване на топъл обяд 2016-2019“
BG05FMOP001-3.002



**Как да се храним
през лятото и да се
предпазим от
горещините**



Бенефициент на проект **BG05M9OP001-3.002-0079**
"Топъл обяд за гражданите на община Алфатар"
е Община Алфатар

Поддържайте хладна температура

Стремете се да поддържате хладна температура в жилището си. Проверявайте температурата в него между 8 и 10 ч., в 13 ч. и вечер в 22 ч. Тя трябва да бъде по-ниска от 32°C през деня и 24°C през нощта. Тези инструкции е особено важно да се спазват за деца, възрастни над 60 г. или хора с хронични здравословни проблеми. Използвайте хладния въздух през нощта, за да проветрите жилището си. Ако е безопасно, отворете всички прозорци през нощта и рано сутринта, когато външната температура е по-ниска.



Намалете топлината вътре в жилището си. Затворете прозорците и особено онези, които са директно изложени на слънчева светлина през деня. Изключете изкуственото осветление и толкова електрически уреда, колкото е възможно. Пуснете щори, драперии и тенти на прозорците, които се огряват от слънцето сутрин или следобед. Сложете мокри кърпи в жилището си, за да го охладят. Не забравяйте, че тогава се повишава и влажността на въздуха.

Електрическите вентилатори могат да донесат облекчение в горещините, но когато температурите са над 35 °C, те не могат да предотвратят здравословни проблеми, свързани с горещините.



Важно е да се пият редовно много течности за да поддържате тялото си хладно и хидратирано, като избягвате алкохол, тютюнопушене и прекалено кофеин и захар.

Вземете хладен душ. Алтернативно може да ползвате студени компреси, кърпи, гъби, бани на краката и т.н. Носете летни, свободни дрехи от естествени материи. Навън носете широка шапка с периферия или козирка и слънчеви очила. Ползвайте леки чаршафи и завивки без пълнеж, за да избегнете задържането на топлина.



Как да се храним в горещините?

В летния сезон тялото ни се нуждае от леки, течни и освежаващи храни. Намалете до минимум консумацията на месо, хляб, картофи, ориз, макарони, захар и сладки неща. Пийте по-малко кафе и газирани напитки. Използвайте този сезон, за да намалите и цигарите. Ако не можете, трябва да увеличите консумацията на сурови или сварени на пара зеленчуци.



Когато почувствате жажда, пийте вода, минимум литър и половина, към която за по-добър вкус можете да добавите малко лимонен сок. Тя не носи допълнителни калории на организма и ще ви предпази от проблеми с бъбреците, ще изчисти тялото от токсини. Това е подходящ момент да свикнете да пиете пресни плодови сокове, които много освежават. Не бива да забравяте, че именно сега тялото се нуждае от повече течности, но без захар.