

Здоровье

Жара в городе

На территории Южного Урала установилась аномально жаркая погода

МАСКА. ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ

- 30** ЧАЩЕ МЕНЯТЬ: НАДЕВАТЬ НОВУЮ КАЖДЫЕ 20-30 МИНУТ
- В СВЕТЛОЙ МАСКЕ БУДЕТ ПРОХЛАДНЕЕ: МАТЕРИАЛ ТЁМНОГО ЦВЕТА ПРИТЯГИВАЕТ ТЕПЛО И СОЗДАЁТ РИСК ПЕРЕГРЕВА
- В ТОНКОЙ МАСКЕ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ: ПОДОЙДУТ ТЕ, ЧТО ИЗ ТОНКОГО ХЛОПКА, МАРЛИ ИЛИ МЕДИЦИНСКИЕ.
- ПЛОТНЫЙ СИНТЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ – НЕ ЛУЧШИЙ ВЫБОР
- УДОБНАЯ ПОСАДКА. МАСКА ПРИЛЕГАЕТ ПЛОТНО, НО НЕ СЛИШКОМ ТУГО: МЕЖДУ РТОМ И ТКАНЬЮ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРОСТРАНСТВО

ЗАЩИТА КОЖИ

- МИНИМУМ МАКИЯЖА
- КРЕМ С SPF - ФИЛЬТРОМ, ЭТО ЗАЩИТИТ КОЖУ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫХ ЛУЧЕЙ
- УВЛАЖНЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО – ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ МИКРОТРАВМ И КОЖНЫХ РАЗДРАЖЕНИЙ

МАСКА+ ДИСТАНЦИЯ 1,5-2 МЕТРА + ГИГИЕНА РУК + РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ = ЗАЩИТА ОТ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19



Температура воздуха доходит до 37 градусов по Цельсию, и, по данным синоптиков, продлится такая погода до начала следующей недели. Специалисты отмечают, высокие температуры могут негативно отражаться на состоянии здоровья людей, приводить к обострению хронических заболеваний, а в ряде случаев – к перегреву организма и резкому ухудшению самочувствия.

Аномальная жара грозит солнечными и тепловыми ударами. Обыватель вряд ли

сможет самостоятельно различить эти состояния. И, к сожалению, зачастую не спешит обратиться за помощью.

– При ухудшении самочувствия после длительного пребывания на солнце необходимо незамедлительно обратиться к врачу, вызвать скорую или врача на дом, либо прийти в кабинет неотложной помощи поликлиники, – отметила заместитель главного врача по экспертизе временной нетрудоспособности поликлиники № 2 медико-санитарной части Мария Роганова.

При солнечном ударе, как правило, появляются головная боль, слабость, головокру-

жение, потемнение в глазах. Тепловой удар может вызвать потерю сознания, повышение температуры. Подходы в лечении этих состояний различаются, грамотно поставить диагноз сможет только медицинский работник. А вот игнорирование симптомов может привести к серьёзным последствиям.

Ещё одна проблема, вызванная аномальной жарой, – солнечные ожоги.

– При длительном пребывании на водоемах для защиты от воздействия ультрафиолетового излучения следует обязательно использовать солнцезащитные кремы с SPF-фактором 100, – подчеркнула специалист.

– Как показывает практика, SPF 30–50 не спасают. К нам уже обращались пациенты, «заработавшие» после отдыха на речке солнечные ожоги до 20–30 процентов тела. Многие после того, как искупались в воде, повторно не используют средства защиты, что также повышает риск солнечного ожога. Сильный солнечный ожог – это повреждение верхнего слоя эпидермиса, к которому может присоединиться вторичная инфекция, если не проводить лечение под наблюдением врача с назначением лекарственных препаратов.

В группе риска, как оказалось, активная часть населения – 40–60 лет. Владельцы садовых участков пренебрегают опасностью и с утра выходят на грядки.

Медики советуют в жаркие дни выходить на улицу после 16.00, так как в первой половине дня солнце особенно активно. Если же работа не ждёт – обязательно использовать средства защиты, надевать головные уборы

Кроме того, запрещено пребывание на солнце людям, принимающим гормональные препараты, страдающим онкозаболеваниями, гипертонией, хронической сердечной недостаточностью, венозной недостаточностью с трофическими язвами.

Памятку о профилактике перегрева подготовили и специалисты Роспотребнадзора. Во-первых, в жару по возможности следует ограничить пребывание на улице в дневные часы. Дома желательно использовать вентиляторы или кондиционеры, проветривать помещение. В одежде нужно отдавать предпочтение натуральным тканям светлой расцветки, обязательно носить головной убор, пользоваться солнцезащитными очками.

Из меню стоит убрать жирную, копчёную пищу, мясо заменить рыбой или морепродуктами. Употреблять больше свежих овощей и фруктов. Быть очень осторожными при покупке скоропортящихся продуктов. Организму в жару важно потреблять большое количество жидкости без газа и сахара – не менее 1,5 литра в сутки, если для этого нет противопоказаний. Специалисты советуют выбирать чай, минеральную воду, отвары из сухофруктов, кисломолочные напитки и чистую воду.

Рекомендуется чаще проводить водные процедуры, принимать душ. А вот с отдыхом на воде следует быть осторожнее, выбирая только оборудованные пляжи и соблюдая правила безопасности.

Мария Митлина

Территория добра

Станем родными

Дети надеются, что для них найдутся мамы и папы

Под рубрикой «Территория добра» мы публикуем информацию о детях-сиротах и детях, оставшихся без попечения родителей. Каждое из этих маленьких сердец надеется найти свой собственный дом и любящую семью.

Опека (попечительство) – форма безвозмездного устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в целях их содержания, воспитания и образования, а также для защиты их прав и интересов. Опека устанавливается над детьми, не достигшими возраста 14 лет; попечительство устанавливается в возрасте от 14 до 18 лет.

Приёмной семьёй признаётся опека или попечительство над ребёнком или детьми, переданными из детского дома, осуществляемые по договору о приёмной семье, заключённому между органом опеки и попечительства и приёмными родителями на срок до достижения ребёнком совершеннолетия.

Усыновление – это приоритетная форма устройства детей, оставшихся без попечения родителей, на воспитание в семью, при которой между усыновителями и усыновлённым возникают такие же юридические отношения, как между родителями и родными детьми и другими родственниками по происхождению.

Всем, кто захочет принять участие в судьбе этих детей, обращаться к главному специалисту по формированию банка данных отдела опеки и попечительства управления социальной защиты населения администрации города Кристине Владимировне Бородай – тел. 26-04-51, отдел опеки: пр. Ленина, 86, каб. 9.



Анастасия К.

Анастасия К. (апрель 2003 г. р.)

Возможные формы устройства: усыновление, опека, попечительство.

Анастасия очень общительна. Она дружит с детьми любого возраста. С воспитанниками и взрослыми всегда дружелюбна, тактична. Умеет планировать свою деятельность, увлекается спортом, играет в баскетбол и волейбол. С большим увлечением принимает активное участие в общешкольных мероприятиях. Всегда отзывчива на просьбы взрослых.

Анна Г., (февраль 2005 г. р.)

Возможные формы устройства: усыновление, опека, попечительство.



Анна Г.

Анна добрая, общительная. Нуждается в мотивации на успешность в учебной деятельности. Следит за личными вещами. Девушка увлекается шитьём мягких игрушек. Принимает участие в творческих и театральных выступлениях. Любит танцевать, посещает театральный кружок, участвует в общешкольных мероприятиях.

Вероника Н. (октябрь 2003 г. р.)

Возможные формы устройства: усыновление, опека, попечительство.

Вероника доверчива, общительна, дружит с детьми любого возраста. С воспитанниками строга и требовательна. Свою заботу и ласку проявляет через советы и наставления.



Вероника Н.



Екатерина Я.

Интеллектуальные способности хорошо развиты. Умеет планировать свою деятельность, увлекается цветоводством, сценическим искусством на занятиях в кружке, занимается вокалом.

Екатерина Я. (апрель 2005 г. р.)

Возможные формы устройства: усыновление, опека, попечительство.

Екатерина жизнерадостная, общительная, коммуникабельная. Любит находиться в центре внимания. Девушка активна, подвижна. С лёгкостью берётся за любое дело, идёт на помощь. Принимает активное участие в общешкольных мероприятиях и праздниках. Любит животных.