Лучшие способы перезимовать лето

Горловский Медиа Портал
28.07.10 07:35



Ближайшие 14 дней жара не оставит жителей Горловки в покое - такой прогноз дал начальник Украинского гидрометцентра Николай Кульбида. Температура воздуха будет меняться лишь в пределах 2-3 градусов, но на общее состояние погоды, ее характеристики это существенно не повлияет. По словам синоптика, наименьшее количество осадков ожидается на севере, северном востоке и на востоке Украины. Август по прогнозам также обещает быть слишком знойным. Температура воздуха может измениться лишь в третьей декаде августа…

Как не получить тепловой удар в жару. Выходя на улицу, нужно не забывать о головных уборах, также желательно в такую погоду носить одежду из натуральных тканей, больше находиться в тени. На случай, если с вами или вашими близкими все-таки случится тепловой удар, вы должны знать правила первой помощи.

Что делать при тепловом ударе: нужно уложить больного, попытаться понизить ему температуру тела, можно облить прохладной водой или же положить на голову холодный компресс, дать попить холодной воды.

Ни в коем случае в жару нельзя пить горячий чай или кофе! - предупреждают врачи. В жару кровь сильно сгущается и сердце плохо работает. Чай, кофе и прочие такие напитки еще больше сгущают кровь, а холодная минеральная или обычная питьевая вода наоборот разжижает ее. Если потерпевший имеет сердечные болезни, то можно дать ему корвалол или валидол. Людям, склонным к тромбообразованиям и инсультам, желательно вообще не выходить на солнце в такую погоду, как сейчас.

Не дай бог, случилось… 5 признаков инсульта:

- внезапная слабость или онемение лица, руки, ноги или половины туловища;
- внезапное понижение или потеря зрения;

- внезапные трудности с речью;

- внезапная сильная головная боль;

- внезапное головокружение, тошнота, рвота, шатание при ходьбе.

С момента появления одного или нескольких из этих признаков время начинает работать против вас, поэтому нужно немедленно вызвать бригаду скорой медицинской помощи.

Когда вы звоните в скорую помощь, вы должны ответить на несколько вопросов по типу «Что с вами случилось?», назвать имя, фамилию, возраст потерпевшего (в случаях, когда пациент находится между жизнью и смертью, такие подробности опускаются), дать полный адрес больного, код подъезда, при необходимости - самый короткий путь к месту вызова, контактный телефон вызывающего. Также диспетчер обязан спросить, что именно у вас болит.

Понятно, что номер 103 набирают в экстренных ситуациях. И все же перед тем, как вызывать скорую, нужно максимально сосредоточиться и успокоиться. От четкости, конкретности и быстроты ваших ответов на вопросы диспетчера зависит быстрота выезда бригады, а значит, вовремя оказанная медицинская помощь. По возможности встретьте бригаду, обеспечьте докторам безопасный проход, изолируйте на время домашних животных, советует **еженедельник "Взгляд"**.

Лучший способ перезимовать лето. Повесьте белые простыни на все окна, выходящие на юг, с ЗАКРЫТЫМИ форточками. Смоченные водой простыни любого цвета — на окна, выходящие на север, с ОТКРЫТЫМИ форточками.

Прочистите от пыли вентиляционные решетки на кухне и в санузле, а лучше на время их вообще снять.

Используйте минимум электроприборов.

Никаких вентиляторов: они только нагревают воздух своими двигателями! Тем более, что купить их сейчас труднее, чем зимой — лопату, а в марте — резиновые сапоги.

Вода из водопровода, разлитая в пятилитровые канистры и расставленная в жаркой комнате по углам, меняется каждые 8 часов. Нагретая до комнатной температуры выливается в чайник, чтобы расходовать меньше электричества. Вскипяченный чайник тут же разливается по термосам, еда — исключительно из холодильника.

Температура в квартире за двое суток снижается с 31-го до 26-ти градусов.

Поможем Тузикам и Мурзикам! Животные не меньше нашего страдают от жары. Не забывайте, уходя на работу, оставлять домашнему питомцу мисочку со свежей водой (можно бросить в воду пару кубиков льда). Расстелите на полу чистую влажную тряпку — возможно, ваш Тузик или Мурзик не откажутся от такого ложа.

Кошкам можно смачивать водой макушку и поверхность ушей (осторожно, чтобы вода не попала внутрь!), а также подушечки лап.

Если есть возможность, позаботьтесь и об уличных животных. Поставьте во дворе миску с водой или низко обрезанную пластиковую бутылку, если миски жалко. Пусть напьются, бедняги!