

## Дети нуждаются в защите от жары



**Младенцы и маленькие дети** еще не умеют самостоятельно регулировать температуру тела. Одевайте их полегче и оставайтесь с ними в тени.

Используйте зонтик для коляски вместо тканевых капюшонов, чтобы избежать перегрева. И никогда не оставляйте детей одних в машине.

Следите, чтобы дети пили достаточное количество жидкости. Младенцы не нуждаются в дополнительном питье.

**Дети старшего возраста и подростки** часто недооценивают опасность солнца и жары. Поэтому убедитесь, что они защищены от перегрева, и дайте им полезные советы.

## Единство и забота в жаркие дни



- **Займитесь** о своей семье, соседях и людях, живущих на улице.
- Поддерживайте связь с пожилыми и нуждающимися в уходе людьми, которые живут одни. **Регулярно звоните им.**
- **Расскажите** о том, как каждый может защититься от жары и солнца.
- Предлагайте **помощь**, например, в походах по магазинам или работе по дому.
- Напоминайте друг другу о **необходимости пить воду и отдыхать.**

## В экстренных случаях: Зовите на помощь!



**Признаки теплового удара могут включать:**

- Ощущение головокружения и слабость
- Тошноту и рвоту
- Спутанность сознания
- Учащенный пульс, низкое кровяное давление
- Мышечные судороги
- Сильную головную боль и жажду
- Очень сухую кожу и потрескавшиеся губы
- Покраснение или бледность кожи

**Действуйте должным образом:**

- **Первая помощь:** уложите пострадавшего, охладите его и дайте воды.
- Если состояние не улучшается в течение нескольких минут: звоните по номеру телефона **112** в **Службу скорой медицинской помощи!**

## Пожалуйста, распространите эту информацию!



**Посоветуйтесь с другими, как вести себя в жаркую погоду.** Эта информационная листовка доступна также на других языках. Дополнительную информацию на немецком языке можно найти на сайте



[www.hitze.nrw.de](http://www.hitze.nrw.de)

**Издатель**

Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz Nordrhein-Westfalen  
Fachgruppe Grundsatzfragen, gesundheitsbezogener Hitzeschutz  
Gesundheitscampus 10, 44801 Bochum, klima@lfga.nrw.de

Концепция и редакционная группа: eco! - Agentur für Ökologie und Kommunikation

Графический дизайн: Nathalie Kupferman

По состоянию на 02.2026 г.



# Солнце. Жара. Защита!

## Советы для жарких дней



## С помощью этих советов вы сможете сохранять прохладу даже в жаркие дни

При жаре наш организм тратит много сил на охлаждение. Жара представляет нагрузку для всего организма, особенно для сердечно-сосудистой системы. Дети, беременные женщины, люди старше 65 лет и нуждающиеся в уходе люди страдают от жары особенно сильно.

Кроме того, интенсивное воздействие прямых солнечных лучей представляет опасность для кожи.

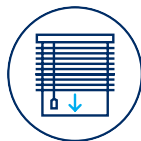
Поэтому в жаркие дни уделяйте еще больше внимания себе, своей семье и окружающим людям.

## Проведите лето без риска!

### Дома

#### Тень в течение дня

Вовремя закрывайте ставни, жалюзи или шторы. Если в помещении слишком жарко, отправляйтесь в парк или прохладное общественное здание.



#### Проветривание ночью

Откройте все окна, чтобы впустить прохладный ночной воздух. Особенно эффективно открывать окна и двери, расположенные друг напротив друга. Спите в самом прохладном помещении, накрывайтесь легким одеялом.

#### Охлаждение тела

Принимайте ванночки для ног, прикладывайте мокрые полотенца или используйте вентилятор. Не вытирайтесь насухо после душа.

### На улице

#### Пребывание в тени

Планируйте свои маршруты так, чтобы идти преимущественно в тени. Находите в своем районе прохладные места для отдыха, например, торговые центры, церкви, общественные здания или парки.



#### Избежание воздействия полуденной жары

По возможности выходите на улицу только ранним утром или вечером. Если это все же необходимо: делайте перерывы!

#### Защита кожи

Используйте солнцезащитный крем с высоким фактором защиты от солнца – даже в тени! Регулярно наносите крем, чтобы сохранить защиту от УФ-лучей.

### Еда и напитки

#### Легкая пища с большим содержанием воды

Ешьте свежие фрукты и овощи, салаты или холодные супы, желательны небольшими порциями в течение дня.



Всегда храните скоропортящиеся продукты в холодильнике.

#### Обильное питье

Лучше всего пить воду, соки или несладкий чай. Пейте около 2 литров в день, даже если не чувствуете жажды. Особенно это важно для пожилых людей.



Когда отправляетесь в путь, берите с собой бутылку с водой и пополняйте ее по мере необходимости.

Если вы не уверены, сколько жидкости вам можно пить, учитывая состояние вашего здоровья, проконсультируйтесь с врачом.

### Одежда

#### Дышащая одежда

Носите легкую, свободную и длинную одежду, чтобы ваше тело хорошо отдавало тепло, а кожа была защищена от солнца. Одежда светлых тонов сохраняет прохладу дольше, чем одежда темных тонов.



#### Защита головы

Когда вы находитесь на улице, носите солнцезащитную шляпу с широкими полями. Она защитит ваше лицо, уши и шею от солнечных ожогов.

#### Защита глаз

Носите солнцезащитные очки для защиты от яркого света и УФ-излучения.

### Лекарства:

#### Что нужно иметь в виду



#### Измененные эффекты и побочные действия препаратов при жаре

Лучше всего проконсультироваться с врачом еще до наступления лета, чтобы убедиться, что ваша **схема медикаментозного лечения** подходит для жарких дней.

#### Фоточувствительность кожи, связанная с приемом лекарств

Некоторые препараты делают кожу более чувствительной к свету, что может привести к солнечным ожогам. Если это указано в **инструкции по применению препарата** вам следует особенно тщательно защищать кожу на открытом воздухе.

#### Правильная температура хранения

Проверьте на упаковке и в инструкции по применению, при какой температуре должен храниться ваш препарат. Если у вас есть сомнения, обратитесь в аптеку. Не оставляйте лекарства **на улице или в машине**.