БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕТНИЕ МЕСЯЦЫ
Июль 2012 г.

Пока все мы наслаждаемся солнцем и летним теплом, следует соблюдать приведенные ниже рекомендации, которые помогут вам оставаться здоровыми и поддерживать безопасность:

1. **Защита от ИЗБЫТКА СОЛНЕЧНОГО СВЕТА.** Слишком большое количество солнечного света может быть опасным. Каждый по-своему реагирует на ультрафиолетовое излучение солнца, однако, получить ожог можно всего за 15 минут. Национальный совет по профилактике рака кожи предупреждает, что ультрафиолетовое (УФ) излучение солнца может стать причиной возникновения рака кожи. Лучшая профилактика солнечных ожогов – это исключение прямого воздействия солнца. По возможности находитесь в затененных местах. Даже в туманные и пасмурные дни солнечные лучи могут вызвать тяжелые ожоги. Соблюдайте следующие рекомендации по защите от солнца:
   - Надевайте очки с УФ-фильтром и головной убор, чтобы защитить от солнца глаза, голову и уши;
   - Используйте солнцезащитный крем широкого спектра действия (поглощающий лучи спектра УФ-А и УФ-В и имеющий солнцезащитный фактор SPF 30 или выше). Наносите его минимум за 30 минут до выхода на солнце и повторно в течение всего дня. Не забывайте защищать губы бальзамом с SPF не менее 15;
   - Узнайте о побочных эффектах лекарств, которые принимаете Вы или люди, за которых Вы отвечаете, и примите соответствующие меры предосторожности. Некоторые препараты вызывают повышенную чувствительность к солнечным лучам;
   - Старайтесь избегать пребывания на солнце, когда его действие наиболее сильно (с 10:00 до 14:00).

2. **Защита от НАСЕКОМЫХ, активных в летнее время.** Такие насекомые, как комары и клещи, могут быть переносчиками болезней. Если Вам доведется ночевать вне дома или ходить по высокой траве или лесистой местности, используйте средства, отпугивающие насекомых, и осматривайте кожу и одежду на наличие клещей. Если Вас укусит клещ, обратитесь к врачу. Не забывайте брать с собой противоаллергические средства, если у Вас аллергия на укусы насекомых.

3. **БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ.** Риск утопления существует везде, где есть вода. Оно может произойти в считанные секунды. Утопление могут спровоцировать следующие факторы:
   - Заболевания, например, эпилепсия;
   - Состояние, требующее неотложной медицинской помощи, когда человек находится в воде, например, сердечный приступ, инсульт или судороги;
   - Употребление алкоголя или наркотиков и даже лекарств, назначенных врачом;
   - Состояние воды, включая ее температуру, прозрачность или наличие скрытых объектов.

   Надлежащий контроль и простые меры предосторожности помогают спасти жизнь! Всегда соблюдайте следующие меры предосторожности:
   - Плавайте в знакомых местах, где дежурят спасатели;
   - Внимательно относитесь к изменяющимся условиям и реагируйте на них соответствующим образом. Если приближается буря, выйдите из воды;

- Отправляясь в поездку на лодке, всегда надевайте одобренное береговой службой индивидуальное спасательное средство (ИСС). Оно должно быть соответствующего размера и в исправном состоянии;
- Соблюдайте все правила, установленные в зоне для купания;
- При первых признаках беды зовите на помощь;
- **Специалисты, обеспечивающие непосредственный уход**, должны постоянно держать в поле зрения лиц, за которых они несут ответственность. Пожалуйста, ознакомьтесь с **важной информации об утоплении** (опубликована в феврале 2011 года) на вебсайте OPWDD.

4. **ТРАНСПОРТНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ. Летом транспортные средства, особенно фургоны, перегреваются**, и в них ослабляется вентиляция, даже во время движения. **НИКОГДА** не сидите и не оставляйте людей в фургонах и других транспортных средствах в летнюю жару. Если вам предстоит проехать большое расстояние, запаситесь на время поездки достаточным количеством воды для всех пассажиров.

5. **Предотвращение ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ.** Министерство сельского хозяйства США предупреждает, что частотность проявления болезней пищевого происхождения (пищевых отравлений) в летние месяцы увеличивается. Из-за жары и влажности вредные бактерии могут размножаться в продуктах питания стремительными темпами. Если это произойдет, человек, съевший зараженную пищу, может заболеть. Чтобы избежать пищевых отравлений в летнее время, соблюдайте следующие простые рекомендации:
   - **Регулярно мойте руки и поверхности предметов, к которым часто прикасаетесь.** Болезни пищевого происхождения чаще всего возникают из-за того, что люди не моют руки и окружающие их поверхности.
   - **Разделяйте продукты питания и подвергайте их термической обработке.** Храните сырое мясо отдельно от готовых к употреблению продуктов. Подвергайте мясо тщательной термической обработке, чтобы убить болезнетворные бактерии.
   - **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ХОЛОДИЛЬНИК.** Храните холодные закуски в холодильнике. Продукты, которые не охлаждались в течение более двух часов, могут быть небезопасными. Нельзя оставлять пищу без охлаждения более чем на час, если температура воздуха выше 32°C. **Если у вас возникнут какие-либо сомнения относительно свежести продуктов, избавьтесь от них**
6. **Защита от ТЕПЛОВЫХ УДАРОВ.** Жара может привести к серьезным заболеваниям и даже смерти.
   - Следите за прогнозом погоды и соответствующим образом изменяйте или переносите мероприятия, запланированные для проведения под открытым небом;
   - По возможности находитесь в кондиционируемых помещениях, а на улице старайтесь держаться затененных мест;
   - Пейте много жидкости и ограничьте употребление кофеина. Человеческий организм не может функционировать без воды. В летнюю жару даже без физических нагрузок и видимого потоотделения может легко произойти обезвоживание, которое чревато тепловым ударом.
   - Чтобы узнать больше, см. материал Предупреждение тепловых ударов (опубликован в мае 2012 г.) на вебсайте OPWDD