



# Жаркая погода и тепловые волны

Последнее обновление: 2024-10-01

## Ключевые факты

- Тепловая волна — это продолжительный период необычно высоких температур, который может сочетаться с другими факторами, такими как влажность.
- Тепловые волны обычно имеют заметное начало и конец и, как правило, особенно затрагивают городские районы.
- Тепловые волны и жаркие погодные явления усугубляются изменением климата, и ожидается, что в будущем они станут более частыми и тяжелыми, в том числе будут происходить в нетипичные сезоны.
- Жаркие и сухие условия высушивают экосистемы и, следовательно, повышают риск лесных пожаров. Риск лесных пожаров возрастает при засухе и при сильном ветре. В свою очередь, лесные пожары влияют на погоду и климат, выбрасывая в атмосферу большое количество двуокиси углерода, угарного газа и мелких твердых частиц. В результате, загрязнение воздуха может вызвать респираторные и сердечно-сосудистые заболевания.
- Риск сильной жары часто носит сезонный характер. Тем не менее, подготовка к аномальной жаре должна происходить в течение всего года.
- У медицинских учреждений могут возникнуть проблемы с хранением лекарств, чувствительных к теплу. Также отмечается, что во время сильной жары увеличивается число госпитализаций, особенно среди уязвимых групп населения (пожилые люди, младенцы, беременные женщины, работники на открытом воздухе и т. д.).
- Помимо воздействия на здоровье людей, периоды сильной жары оказывают серьезное влияние на другие сферы жизни общества, например, на снижение объема производства из-за потери рабочего времени и перегрузку энергосистемы, приводящую к перебоям в подаче электроэнергии

## Основные последствия для здоровья

Последствия для здоровья	Факторы риска
--------------------------	---------------

**Состояния, связанные с жарой:**

обезвоживание, тепловые судороги, тепловое истощение и тепловой удар. Различные состояния, связанные с жарой, могут прогрессировать до теплового удара, который опасен для жизни, если вовремя не принять меры реагирования.

**Обезвоживание:** происходит, когда в организме человека не хватает воды и других жидкостей для выполнения нормальных функций. Это приводит к чувству жажды, головокружению, усталости, сухости во рту и глазах, а также к изменению мочеиспускания (меньший объем, более темный цвет). Обезвоживание может варьироваться от легкого до тяжелого.

**Тепловые судороги:** болезненные спазмы больших групп мышц из-за тепла.

**Тепловое истощение:** неспособность продолжать деятельность из-за утомления и слабости, тошноты, пота и жажды.

**Тепловой удар:** наиболее серьезное состояние, связанное с перегревом. Оно приводит к сильному перегреву и повышению внутренней температуры тела 40°C или выше (104F). Другие симптомы могут включать дезориентацию, судороги, изменение психического состояния, отсутствие пота, несмотря на ощущение сильного жара. В этом случае нужна неотложная медицинская помощь.

Более подробную информацию о заболеваниях, связанных с жарой, можно найти [по ссылке](#).

- Занятия физическим трудом и/или работа на открытом воздухе увеличивают риск заболеваний от жары.
- Взрослые старше 65 лет, младенцы, беременные и кормящие женщины, а также люди с хроническими заболеваниями подвержены повышенному риску из-за менее эффективной терморегуляции организма (способности поддерживать стабильную температуру) и более быстрого обезвоживания при высоких температурах.
- Проживание в городских районах увеличивает риск из-за более быстрого повышения температуры в городских условиях.
- Бездомные люди подвергаются более высокому риску из-за длительного воздействия погодных условий.
- Группы, находящиеся в неблагоприятном социально-экономическом положении, могут иметь меньший доступ к стратегиям выживания; например, меньше возможностей оставаться в более прохладных кондиционированных или затененных местах или откладывать работу на более прохладное время дня или даже после окончания периода сильной жары.

<b>Обострение ранее существовавших хронических сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний (например, ишемическая болезнь сердца, астма, хроническая обструктивная болезнь легких)</b>	Основными причинами заболеваний и смерти во время аномальной жары являются ранее существовавшие респираторные и сердечно-сосудистые заболевания. Тепло может еще больше усугубить хронические заболевания легких, болезни сердца, заболевания почек и психические заболевания в результате недостаточного потребления воды и неэффективной терморегуляции организма.
<b>Ожоги и профессиональные травмы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Профессиональные риски включают непреднамеренные травмы и несчастные случаи на работе, поскольку высокие температуры могут повлиять на когнитивные функции, что увеличивает риск ошибок.</li><li>• Молодые работники и работники мужского пола, которые с большей вероятностью будут работать в таких секторах, как сельское и лесное хозяйство, рыболовство, строительство и обрабатывающая промышленность, подвергаются более высокому риску производственных травм.</li><li>• В городских районах в странах с высоким уровнем дохода медицинские службы часто сообщают об увеличении числа ожогов из-за контакта с горячими поверхностями (асфальт, тротуары, песок) в жаркую погоду.</li></ul>

<p><b>Распространение передающихся через воду, пищу, трансмиссивных и природно-очаговых инфекционных заболеваний.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В условиях жаркой погоды, когда ощущается нехватка воды, ограниченное количество питьевой воды может привести к использованию загрязненной воды для питья и приготовления пищи.</li> <li>• Безопасность продуктов питания также подвергается риску из-за жаркой погоды, поскольку пищевые бактерии (например, сальмонелла) размножаются при высоких температурах, а быстро портящиеся продукты, которые нельзя хранить в холоде, могут привести к пищевым отравлениям и острым кишечным заболеваниям.</li> <li>• Жаркая погода является одной из причин увеличения вредоносного цветения водорослей (ВЦВ), фактора риска болезней, передающихся через пищу и воду. Водоросли производят биотоксины, накапливаемые моллюсками и рыбой. Употребление зараженных морепродуктов приводит к пищевым отравлениям, при этом люди испытывают тошноту и диарею. Приготовление или обработка не могут уничтожить эти биотоксины без запаха и вкуса. Для получения дополнительной информации см.: <a href="#">Обзор исследований воздействия изменения климата на ВЦВ, 2022 г. и исследование, касающееся ВЦВ и здоровья человека, 2015 г.</a></li> <li>• Риск трансмиссивных и природно-очаговых инфекционных заболеваний возрастает там, где увеличивается количество переносчиков, которых привлекает портящаяся пища (например, крысы).</li> <li>• Вероятна связь между повышением температуры и скоростью укусов, выживаемостью и размножением переносчиков и патогенов, которые они переносят (например, комаров, переносящих паразитов <i>Plasmodium</i> или вирусы денге). Однако сложные взаимодействия между переносчиком, патогеном и жаркой погодой еще предстоит полностью изучить (см. <a href="#">исследование, 2015 г.</a> и <a href="#">исследование, 2020 г.</a>).</li> </ul>
<p><b>Ожоги и респираторные заболевания во время лесных пожаров</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ожоги, внешние травмы и внутренние ожоги от вдыхания дыма представляют опасность, особенно для пожарных и аварийно-спасательных служб.</li> <li>• Дым и пепел также могут вызвать раздражение глаз, носа, горла и легких; кашель и хрипы; заболевания легких, такие как бронхит или обострение астмы; а также обострение сердечно-сосудистых заболеваний, таких как сердечная недостаточность.</li> <li>• Лесные пожары выбрасывают в воздух большое количество ртути, что может привести к нарушению речи, слуха и ходьбы, проблемам со зрением и мышечной слабости.</li> </ul>

## Приоритетные действия для групп, обладающих потенциалом реагирования на уровне сообщества и общественного здравоохранения

<b>Немедленные шаги</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Во время аномальной жары и жаркой погоды призывайте население:</li><li>• Держаться подальше от прямых солнечных лучей, насколько это возможно.</li><li>• По возможности оставаться в помещении с кондиционером.</li><li>• Носить свободную одежду и головной убор, если приходится выходить на улицу.</li><li>• Никогда не оставлять людей или животных в нагретой машине.</li><li>• Присматривать за своими соседями, друзьями, семьей и домашними животными.</li><li>• Для тех, кто испытывает тепловой стресс:</li><li>• Окажите первую помощь и обеспечьте медицинскую транспортировку для пострадавших от теплового удара. См. <a href="#">карточки действий</a> «Распознавание теплового стресса (стр. 46)», «Оказание первой помощи при тепловом истощении (стр. 47)» и «Оказание первой помощи при тепловом ударе (стр. 48)».</li><li>• Обратитесь к руководству НО за консультацией или по номеру службы экстренной медицинской помощи, если кто-то страдает от тяжелых симптомов, связанных с жарой.</li></ul>
<b>Эпиднадзор</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Следите за предупреждениями о «высокой температуре» или «жаре» от метеорологических служб или вашего Министерства здравоохранения (см. 1.4 <a href="#">«Руководство по аномальной жаре»</a> МФОКК и КП для отделений ОКК и КП ).</li></ul>

### Действия на уровне сообщества и социальная мобилизация

- Определите уязвимые группы в сообществе и старайтесь помочь им первыми.
  - Осуществляйте мероприятия по взаимодействию с населением, уделяя особое внимание мерам по предотвращению обезвоживания и теплового истощения, поддерживая уязвимые группы.
  - Проводите кампании по информированию общественности о периодах аномальной жары и их влиянии на здоровье. Они должны включать советы по поддержанию прохлады в доме (например, затенение окон, закрытие окон в самое жаркое время дня и открытие их ночью) и прохлады тела (например, принимать прохладный душ, регулярно пить воду, держаться подальше от жары); а также советы о том, что делать, если кто-то чувствует себя плохо. Дополнительную информацию можно найти в [ВОЗ](#) и [МФОКК и КП «Бедствия и кризисы»](#).
  - Картографирование сообщества:
    - Работайте со своим сообществом, чтобы определить затененные зоны или другие места, где люди могли бы охладиться во время перебоев с отоплением и электричеством.
    - Пункты с питьевой водой в сообществе (там, где это возможно и при наличии ресурсов, волонтеры могут организовать пункты с питьевой водой).
    - В некоторых случаях местные органы власти могут создавать «центры охлаждения», которые служат безопасными общественными местами, где люди могут получить облегчение при более высоких температурах и, таким образом, предотвратить заболевания, связанные с перегревом. Команды Красного Креста и Красного Полумесяца должны рассказывать о расположении и значении таких центров. При необходимости бригады могут эвакуировать уязвимых людей из их домов в центры охлаждения.
  - Содействуйте (насколько это возможно) изменениям и/или адаптации графиков основных видов деятельности во время аномальной жары, чтобы избежать воздействия прямых солнечных лучей. Некоторые виды деятельности, такие как сбор урожая, можно перенести на раннее утро или поздний вечер, когда температура становится ниже. Поощряйте использование системы напарников для ручного труда при работе в сильную жару, чтобы работники чередовались.
  - Помогите пожилым людям, у которых отсутствует возбудитель жажды, регулярно пить. Уделяйте особое внимание тем, кто живет дома или в домах престарелых, совершайте выездные визиты.
  - Поощряйте общины носить удобную свободную и светлую одежду.
  - Повышайте информированность общественности о важности частого осмотра крупного рогатого скота и животных, чтобы убедиться, что они не страдают от жары. Важно обеспечить достаточное количество воды, пищи и затененных мест для животных.
  - В случае лесных пожаров повышайте информированность: нужно оставаться в помещении; держать окна закрытыми; носить маски при выходе на улицу для защиты от загрязнения воздуха от пожаров.
  - Волонтеры и сотрудники Общества Красного Креста и Красного Полумесяца должны призывать людей обращаться за медицинской помощью, если такие симптомы, как одышка, боль в груди, спутанность сознания, слабость, головокружение или судороги, ухудшаются или не проходят.
  - Обеспечьте доступ к услугам психического здоровья и психосоциальной поддержки (ПЗПП) для населения и сотрудников/волонтеров, что может включать (но не ограничивается ими): регулярную оценку потребностей ПЗПП; регулярное предоставление информации об обстановке совместно с органами власти; подготовку волонтеров для оказания психосоциальной поддержки (ПСП); использование мобильных групп, оказывающих разнообразную поддержку; встраивание ПСП в эвакуационные пункты/убежища; оказание специальной поддержки уязвимым группам; координационные пункты для оказания дальнейшей помощи.
  - Выявите в сообществе случаи заболеваний с высоким риском (см. список инструментов для борьбы с болезнями ниже) и обратитесь к заранее определенным структурам здравоохранения. Это требует предварительных работ, то есть составления списка существующих учреждений первичной медико-санитарной помощи и оценки минимальных стандартов качества медицинской помощи и доступности (включая географические барьеры и барьеры, связанные с затратами).
  - Заботьтесь о безопасности и благополучии волонтеров. Обеспечьте достаточное количество питьевой воды и охлаждающих помещений в сообществе для волонтеров и сотрудников Красного Креста и Красного Полумесяца. Если возможно, предоставьте свободные футболки, бутылки с водой и кепки.
- Примечание: когда жарко и воздух загрязнен, возможно, потребуется изменить обычно даваемые рекомендации по аномальной жаре (например, открыть окна, проветрить помещения). См. дополнительную информацию о загрязнении атмосферного воздуха от [ВОЗ](#).

## Для команд с дополнительными клиническими возможностями

Пожалуйста, обратитесь к соответствующим местным или международным рекомендациям по клиническому ведению. Всё клиническое ведение, включая введение любого лечения или вакцины, должно осуществляться медицинскими работниками

## Список важных вмешательств в первичную медико-санитарную помощь

Важные меры первичного медикосанитарного обслуживания во время периодов сильной жары включают следующее:

- Лечение теплового удара, которое **требует неотложной медицинской помощи**. Такие симптомы, как спутанность сознания, дезориентация, потеря сознания и температура тела выше 40°C, должны приводить к неуклонному оказанию первой помощи и лечению.
- Предоставьте растворы для пероральной регидратации, особенно когда люди страдают от мышечных спазмов и теплового истощения.
- Конкретные мероприятия первичного медикосанитарного обслуживания при острых кишечных заболеваниях, инфекциях дыхательных путей, гепатите А, брюшном тифе, кожных инфекциях и укусах насекомых.
- Уход за ожогами и травмами.
- Прививка от столбняка.

Контрольный список для оценки уязвимости медицинских учреждений и медицинских работников в контексте тепловых волн можно найти [по ссылке](#) : ВОЗ (2021 г.). *Контрольные списки для оценки уязвимости медицинских учреждений в контексте изменения климата: Тепловые волны*

Контрольный список для оценки уязвимости медицинских учреждений и медицинских работников в контексте лесных пожаров можно найти по [ссылке](#) : ВОЗ (2021 г.). *Контрольные списки для оценки уязвимости медицинских учреждений в контексте изменения климата: Лесные пожары*

## Инструменты для борьбы с болезнями, которые могут быть актуальны

- > Гепатит А
- > Корь
- > Малярия

- > Холера
- > Чикунгунья
- > Лихорадка Денге
- > Диарейные заболевания
- > Хантавирусный легочный синдром (ХЛП)
- > Гепатит Е
- > Менингококковый менингит
- > Чума
- > Полиомиелит (полио)
- > Брюшной тиф