



Тепловые волны и жаркая погода

Последнее обновление 2025-08-01

Ключевые факты

- Аномальная жара — это продолжительный период необычно высоких температур. Такие периоды обычно имеют чётко выраженное начало и конец и особенно сильно влияют на городские районы.
- Аномальная жара и периоды высокой температуры усугубляются изменением климата и, как ожидается, будут становиться более частыми и интенсивными. Более жаркие и сухие условия высушивают экосистемы, увеличивая риск возникновения лесных пожаров. Риск лесных пожаров особенно возрастает в условиях засухи и при сильных ветрах. В свою очередь, лесные пожары влияют на погоду и климат, выбрасывая в атмосферу значительные объёмы углекислого газа, угарного газа и мелких твердых частиц. Образующееся загрязнение воздуха может вызывать респираторные и сердечно-сосудистые заболевания.
- Риск экстремальной жары часто носит сезонный характер. Тем не менее, подготовка к аномальной жаре должна проводиться в течение всего года.

Основные последствия для здоровья

Основные последствия для здоровья

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

<ul style="list-style-type: none"> • Обезвоживание возникает, когда в организме человека недостаточно воды и других жидкостей для выполнения нормальных функций. Это приводит к жажде, головокружению, усталости, сухости во рту и глазах, а также к изменению характера мочеиспускания (меньший объем, более темный цвет мочи). • Тепловые судороги - болезненные спазмы крупных мышц, возникающие под воздействием высокой температуры. • Тепловое истощение - состояние, при котором организм утрачивает способность продолжать деятельность из-за истощения и слабости, тошноты, избыточного потоотделения и жажды. • Тепловой удар происходит, когда температура тела поднимается до 40°C (104°F) или выше. Симптомы включают дезориентацию, судороги, замешательство, отсутствие потоотделения, несмотря на сильную жару. В этом случае нужна неотложная медицинская помощь. Более подробную информацию о заболеваниях, связанных с жарой, можно получить по ссылке. 	<ul style="list-style-type: none"> • Физическая работа и (или) пребывание на открытом воздухе увеличивают риск тепловых заболеваний. • Взрослые старше 65 лет, грудные дети, беременные и кормящие женщины, а также люди с хроническими заболеваниями находятся в группе повышенного риска из-за менее эффективной терморегуляции организма (способности поддерживать стабильную температуру) и более быстрой потери жидкости при высоких температурах. • Проживание в городских районах увеличивает риск из-за более быстрого повышения температуры в городских условиях. • Бездомные находятся в группе повышенного риска из-за длительного воздействия неблагоприятных погодных условий. • Социально и экономически неблагополучные группы могут иметь ограниченный доступ к механизмам защиты от жары, например меньше возможностей находиться в более прохладных кондиционированных или затененных местах или переносить работу на более прохладное время дня или даже после окончания аномальной жары.
Обострение хронических сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> • Основные причины заболеваний и смертности в периоды аномальной жары — это обострения респираторных и сердечно-сосудистых заболеваний.
Ожоги и травмы на рабочем месте	<ul style="list-style-type: none"> • Риски на рабочем месте включают непреднамеренные травмы и несчастные случаи на работе, поскольку высокие температуры могут влиять на когнитивные способности, повышая вероятность ошибок.

<p>Рост передачи заболеваний, распространяющихся через воду, пищу, переносчиков, а также зоонозных инфекций</p>	<ul style="list-style-type: none"> • В условиях жаркой погоды, когда наблюдается нехватка воды, ограниченное количество питьевой воды может привести к использованию загрязненной воды для питья и приготовления пищи. • Безопасность пищевых продуктов также ставится под угрозу из-за жаркой погоды, так как жара способствует быстрому росту бактерий, вызывающих пищевые отравления (например сальмонелла), а скоропортящиеся продукты без хранения в холоде могут привести к пищевым отравлениям и острым кишечным заболеваниям. • Жаркая погода является одной из причин развития вредоносных цветений водорослей (ВЦВ), что является фактором риска для заболеваний, передающихся через воду и пищу. Водоросли производят биотоксины, которые накапливаются в моллюсках и рыбе. Употребление зараженных морепродуктов приводит к пищевым отравлениям, при этом люди испытывают тошноту и диарею. Приготовление или обработка не могут уничтожить эти биотоксины. • Риск трансмиссивных и зоонозных инфекционных заболеваний возрастает при увеличении количества переносчиков, которых привлекает портящаяся пища (например, крысы).
<p>Ожоги и респираторные заболевания во время лесных пожаров</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ожоги, внешние травмы и внутренние ожоги от вдыхания дыма представляют серьезную угрозу, особенно для пожарных и аварийно-спасательных служб. • Дым и пепел также вызывают раздражение глаз, носа, горла и легких, кашель и хрипы, заболевания легких, такие как бронхит или обострение бронхиальной астмы и сердечно-сосудистых заболеваний, таких как сердечная недостаточность. • Лесные пожары выбрасывают в атмосферу большое количество ртути, что может привести к нарушению речи, слуха, координации, зрения и мышечной активности.

Инструменты для борьбы с болезнями, которые могут быть актуальны

- > Острая диарея (кровавая/дизентерийная и не дизентерийная)
- > Гепатит А
- > Гепатит Е
- > Брюшной тиф

- > Корь
- > Менингококковый менингит
- > Полиомиелит (полиомиелит)/Острый вялый паралич
- > Острые респираторные инфекции (ОРИ)
- > COVID-19/КОВИД-19