



# Тепловые волны и жаркая погода

Последнее обновление 2024-09-14

## Ключевые факты

- Тепловая волна — это продолжительный период необычно высоких температур. Тепловые волны обычно имеют заметное начало и конец и, как правило, особенно затрагивают городские районы
- Жара и жаркие погодные явления усугубляются изменением климата и, как ожидается, станут более частыми и более суровыми в будущем. Более жаркие и сухие условия высушивают экосистемы и, следовательно, увеличивают риск лесных пожаров. Риск возникновения лесных пожаров возрастает в условиях засухи и сильных ветров. В свою очередь, лесные пожары влияют на погоду и климат, выбрасывая в атмосферу большое количество углекислого газа, угарного газа и мелких твердых частиц. Загрязнение воздуха в результате может вызвать проблемы с дыханием и сердечно-сосудистой системой.
- Риск экстремальной жары часто носит сезонный характер. Тем не менее, готовиться к тепловым волнам следует в течение всего года

## Основные последствия для здоровья

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

<p><b>Последствия, связанные с жарой:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Обезвоживание:</b> Это происходит, когда в организме человека недостаточно воды и других жидкостей для нормального функционирования. Это приводит к жажде, головокружению, усталости, сухости во рту и глазах, а также к изменению характера мочеиспускания (меньший объем, более темный цвет)</li> <li>• <b>Тепловые судороги:</b> болезненные спазмы крупных групп мышц из-за жары</li> <li>• <b>Тепловое истощение:</b> невозможность продолжать деятельность из-за истощения и слабости, тошноты, пота и жажды</li> <li>• <b>Тепловой удар:</b> происходит, когда температура тела повышается до 40°C (104F) или выше. Симптомы могут включать дезориентацию, судороги, спутанность сознания, отсутствие пота, несмотря на ощущение сильного жара. Это неотложная медицинская помощь</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятие ручным трудом и/или работа на открытом воздухе повышают риск заболевания от жары.</li> <li>• Взрослые старше 65 лет, младенцы, беременные и кормящие женщины, а также люди с хроническими заболеваниями подвержены большему риску из-за менее эффективной терморегуляции организма (способности поддерживать стабильную температуру) и более быстрого обезвоживания при высоких температурах.</li> <li>• Проживание в городских районах повышает риск, так как температура в них повышается быстрее.</li> <li>• Люди, оставшиеся без крова, подвергаются повышенному риску из-за длительного воздействия погодных условий.</li> <li>• Социально-экономические группы могут иметь меньший доступ к стратегиям преодоления последствий, например, меньше возможностей находиться в прохладных кондиционированных или затененных помещениях, откладывать работу на более прохладное время дня или даже после окончания волны жары.</li> </ul>
<p>Усугубление уже имеющихся хронических сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основными причинами заболеваний и смерти во время аномальной жары являются уже существующие заболевания дыхательных путей и сердца.</li> </ul>
<p>Ожоги и травмы на рабочем месте</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Риски на рабочем месте включают непреднамеренные травмы и несчастные случаи на работе, поскольку высокие температуры могут влиять на когнитивные способности, тем самым увеличивая риск ошибок.</li> </ul>

<p>Усиление распространения болезней, передающихся через воду, пищу, переносчиков и зоонозов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В жаркую погоду, когда воды не хватает, ограниченное количество питьевой воды может привести к использованию загрязненной воды для питья и приготовления пищи.</li> <li>• Безопасность пищевых продуктов также подвергается риску из-за жаркой погоды, поскольку при высоких температурах размножаются пищевые бактерии (например, сальмонелла), а быстро портящиеся продукты, которые невозможно хранить в холоде, могут привести к пищевым отравлениям и диарейным заболеваниям</li> <li>• Жаркая погода является одним из факторов, способствующих росту вредоносного цветения водорослей (ВЦВ), фактора риска пищевых и водных заболеваний. Водоросли вырабатывают биотоксины, накапливаемые моллюсками и рыбой. Потребление загрязненных морепродуктов приводит к тошноте и диарее у людей. Приготовление или обработка не могут уничтожить эти биотоксины.</li> <li>• Риск трансмиссивных и зоонозных заболеваний увеличивается там, где увеличивается количество хозяев, привлеченных испорченной пищей (например, крысами)</li> </ul>
<p>Ожоги и респираторные заболевания во время лесных пожаров</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ожоги, внешние травмы и внутренние ожоги от вдыхания дыма представляют опасность, особенно для пожарных и спасателей.</li> <li>• Дым и пепел также могут вызывать 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>

## 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](#)