







*Воздержитесь от распития
алкоголя в жару и
придерживайтесь элементарных
правил безопасности :*

 В жаркие летние дни для улучшения самочувствия необходимо пить просто воду или минеральную, зелёный чай, квас, ягодные соки, чтобы избежать обезвоживания.

 Не стоит употреблять энергетические напитки в жару для повышения своей работоспособности. Кофеин, содержащийся в энергетиках, действует как мочегонное, сначала возбуждает активность человека, но вскоре способствует большой потере жидкости.

 Не сидите на солнце во избежание получения теплового и солнечного удара. Следите за своим состоянием: если у вас начинает кружиться голова, вас подташнивает, сильно клонит в сон, обратите внимание на эти тревожные симптомы. Это может быть как последствие теплового удара или обезвоживания.

 При тепловом ударе необходимо уложить пострадавшего в тень, дать свободный доступ воздуха, наложить холодный компресс на голову, дать попить воды и вызвать скорую медицинскую службу.

Экстренная психологическая и наркологическая помощь, «Телефон доверия» в Республике Беларусь:



| Учреждение: | Телефон: | Режим работы: |
|---|------------------------------------|---------------|
| Республиканский научно-практический центр психического здоровья | 8 017 385 90 27 | 8:00 – 16:30 |
| «Телефон доверия» для взрослых | 8 017 352 44 44 8 017 304 43 70 | круглосуточно |
| «Телефон доверия» для детей и подростков | 8 017 263 03 03 | круглосуточно |
| Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» | 8 017 270 24 01 | круглосуточно |
| Городской клинический наркологический диспансер Анонимная программа «Радуга» | 8 017 369 50 62 | |

Разработчик материалов:
Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр психического здоровья»,
Республиканский центр наркологического мониторинга и превентологии



Государственное учреждение
«Республиканский научно-
практический центр
психического здоровья»



**В жару алкоголю
«нет» скажу!**

Минск 2020



А знаете ли Вы?

Алкоголь в жаркую погоду не облегчает состояние человека. При высокой температуре воздуха вызывает еще большее потоотделение, что может приводить к обезвоживанию организма. Жара усиливает токсическое действие алкоголя на организм. Человек может получить тяжёлое отравление алкоголем вплоть до смертельного исхода, выпив даже маленькую дозу. Риск возникновения сердечных приступов, инсультов и инфарктов увеличивается во много раз. Последствия употребления крепких алкогольных напитков чреваты инвалидностью и даже смертью.

Более половины смертей на пляжах так или иначе связано с употреблением алкоголя. Риск возникновения проблем с сердцем и потери контроля во время купания приближается к 80%.

Вода - жизненно важное вещество, основа всей жизни...



ВОДА ПИТАЕТ

ПИВО УБИВАЕТ

Пиво формирует 2 типа зависимости (алкогольная и опиумная), нарушает гормональный фон, разрушает мозг и внутренние органы



Почему не следует употреблять алкоголь в жару?

- алкоголь усиливает жажду;
- вызывает обезвоживание: под действием алкоголя почки удерживают воду, организм теряет больше воды, чем потребляет, а интоксикация алкоголем усиливается;
- многократно увеличивается вероятность возникновения теплового и солнечного удара;
- может вызвать подъём артериального давления, гипертонический криз (одним из последствий которого являются инсульт и инфаркт);
- создаётся огромная нагрузка на сердце и мозг человека, может появиться ощущение слабости, головокружение, головная боль, шум в ушах и провалы в памяти.



Помни!

Употребление алкоголя в жару приводит к обезвоживанию!

Признаки обезвоживания



СТАДИИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

при потере воды:



1-2% чувство жажды, усталость, беспокойство, небольшая головная боль, затруднение речи

4-5% головокружение, раздражительность, тошнота и чувство усталости

6-8% изменяется цвет лица, появляется агрессивность

10% и более - начинается гибель клеток

Обычно организм человека испаряет 2-2,5 литра жидкости в сутки, а в жаркую погоду до 4 литров. Ученые подсчитали, что при испарении:

- 1 литра – появляется жажда;
- 2 литра – снижается умственная деятельность;
- 3 литра – начинается головокружение и слабость;
- 4 литра – возможны обмороки и сердечные приступы.

Запомни! Типичные симптомы теплового удара схожи с симптомами алкогольного отравления. Алкоголь ускоряет обезвоживание, что может в состоянии перегрева приводить к возникновению теплового и солнечного удара.