



Как хорошо перенести летнюю жару в период усиленных мер защиты от инфекционных заболеваний

Информация для персонала по стационарному и амбулаторному уходу

Клиника Мюнхенского университета (LMU Klinikum)
Институт и поликлиническое учреждение здравоохранения по вопросам производственной, социальной и экологической медицины

Содержание

Защита здоровья в жару – в том числе в период усиленных мер защиты от инфекционных заболеваний	3
Кого это касается в первую очередь?	4
Советы для ваших рабочих будней	5
Советы для снижения температуры в помещениях	7
Советы для ваших домашних будней	8
Советы по мерам защиты от инфекционных заболеваний в жару	9
Сигналы тревоги от организма	12
Лекарственные препараты и жара	14
Полезные ссылки	15

Чтобы сделать текст более удобным для восприятия, мы не используем дифференциацию по гендерному принципу. В соответствии с принципами гендерного равноправия употребляемые понятия распространяются на оба пола (м/ж).

Проект, на котором основывается данный доклад, возник при финансовом содействии Федерального министерства окружающей среды, охраны природы и ядерной безопасности под номером 67DAS213. Ответственность за содержание несут авторы.

Защита здоровья в жару – в том числе в период усиленных мер защиты от инфекционных заболеваний

Жара и здоровье

Жара оказывает большую нагрузку на человеческий организм, особую опасность для здоровья могут представлять периоды длительной жары. Исследования показывают, что в такие периоды особенно возрастает количество госпитализаций, а также учащаются случаи летальных исходов.

Длительная жара представляет опасность, прежде всего, для людей в возрасте старше 65 лет, лиц, страдающих острыми или хроническими заболеваниями, например, заболеваниями лёгких, почек, сердечно-сосудистой системы, ожирением или во время иммуносупрессивной терапии. Однако не только вышеперечисленные группы риска подвергаются опасности из-за жары. И для вас жара может стать серьёзной проблемой во время ежедневной рабочей нагрузки.

Жара и Covid-19

Вероятность того, что летом к пандемии Covid-19 присоединится сильная жара, чрезвычайно высока. Работая с нуждающимися в уходе пациентами, вы должны защищать от заражения не только их, но и себя. Однако ношение рекомендованных средств индивидуальной защиты от инфекционных заболеваний во время жары может быть особенно трудным, а в отдельных случаях даже иметь негативные последствия для здоровья. Чем длительнее периоды сильной жары, тем вероятнее возникновение связанных с ними проблем для здоровья.

Данная брошюра предоставляет информацию о том, как вы можете защитить здоровье от проблем, связанных с жарой, во время исполнения профессиональных обязанностей в период усиленных мер защиты от инфекционных заболеваний.

Кого это касается в первую очередь?

Группа риска по заболеванию Covid-19

Группа риска по заболеваниям, связанным с жарой



По имеющимся в настоящее время сведениям, пожилые и, прежде всего, очень пожилые люди, а также лица с тяжёлыми основными заболеваниями подвержены повышенному риску тяжёлого течения заболевания Covid-19.

Одновременно с этим данные группы риска более подвержены негативному влиянию на состояние здоровья из-за проблем, возникающих в результате сильной жары.

Советы для ваших рабочих будней

1 Получайте актуальную информацию о наступающих периодах сильной жары в метеослужбе Германии (www.DWD.de). Подпишитесь на получение новостной рассылки, чтобы получать предупреждения о наступлении сильной жары, или воспользуйтесь мобильным приложением, рассылающим подобные предупреждения (www.dwd.de/app). До наступления жары планируйте, что вам необходимо изменить в своей работе для собственной защиты и защиты пациентов.

Метеослужба Германии выделяет два уровня предупреждений: сильная тепловая нагрузка, начиная с ощущаемой температуры 32°C, и очень сильная тепловая нагрузка, начиная с ощущаемой температуры выше 38°C. Тепловая нагрузка сопровождается повышенной опасностью для состояния здоровья ваших пациентов и вашего здоровья. Начиная с ощущаемой температуры 32°C вы обязаны проявлять повышенное внимание по отношению к своим подопечным, коллегам и самому себе и принимать необходимые меры защиты. Пожилые люди чувствуют очень высокую тепловую нагрузку, начиная с ощущаемой температуры 36°C.

2 Обсудите наступающий период сильной жары с коллегами и решите, каким образом вы сможете адаптировать свою деятельность к повышенной температуре. Например, обсудите, как можно индивидуально изменить частоту перерывов в зависимости от тяжести выполняемой работы. Возможно, некоторые виды деятельности могут быть выполнены в те часы, когда температура воздуха не так высока.

- 3 **Следите за температурой в помещениях и за относительной влажностью воздуха** (не более 24 – 26°C и 40 – 60%)
- 4 **Пейте достаточное количество** жидкости, примерно по стакану (150 – 250 мл) в час, в том числе и до начала смены. Вы сами можете проверить, достаточно ли жидкости выпили вы и ваши подопечные. Моча должна быть светло-жёлтого цвета и не иметь запаха. Если моча имеет тёмно-жёлтый цвет, возможно, вы пьете недостаточно жидкости.
- 5 **Регулярно делайте перерывы** в работе и используйте их для того, чтобы охладиться и попить.
- 6 **Старайтесь проводить перерывы в тени**, например, в близлежащих парках, садах, тенистых дворах или в прохладных комнатах отдыха.
- 7 **Надевайте лёгкую однослойную одежду** из дышащих материалов, особенно под защитную одежду.
- 8 **По возможности кладите себе на руки, ноги, лоб или затылок влажные прохладные компрессы**, так вы сможете понизить температуру тела.
- 9 **Опрыскивайте из пульверизатора руки, ноги, лицо и затылок.**
- 10 **Периодически поливайте запястья прохладной водой.**
- 11 **Будьте внимательны к своему состоянию и к состоянию своих коллег.** Не медлите, если кому-то из ваших коллег стало плохо.

Советы для снижения температуры в помещениях

- 1 **Постоянно затеняйте помещения, например, опускайте внешние жалюзи или рольставни.**
- 2 **В более прохладные утренние часы** проветривайте комнаты отдыха и по возможности **процедурные кабинеты**. Особенно эффективно сквозное проветривание.
- 3 **Отключайте приборы**, от которых может исходить тепло, если в них нет **необходимости**.
- 4 **Используйте вентилятор**, чтобы улучшить циркуляцию воздуха. Это рекомендуется при температуре до 35°C.

Внимание! Старайтесь не использовать вентиляторы во время осуществления мероприятий по уходу и когда в одном помещении находится много людей, не относящихся к персоналу. Воздушные завихрения могут повысить риск заражения.

Советы для ваших домашних будней

- 1 Используйте рекомендации по понижению температуры в помещениях** и у себя дома.
- 2 Перед сном принимайте** прохладный душ.
- 3 Уделяйте больше внимания качественному сну в течение ночи при не очень высоких температурах** (ночью ниже 24°C) – так вы сможете хорошо отдохнуть после напряжённого рабочего дня. Постарайтесь посредством утреннего и ночного (сквозного) проветривания и затенения сохранять в доме прохладу.
- 4 Поддерживайте хорошую физическую форму**, регулярные занятия спортом укрепляют сердечно-сосудистую систему и повышают её выносливость. В жаркие периоды сердечно-сосудистая система подвержена особо сильной нагрузке.

Советы по мерам защиты от инфекционных заболеваний в жару

Работа, связанная с уходом, часто бывает физически тяжёлой, особенно это чувствуется во время жары. Ещё более тяжёлым становится выполнение профессиональных обязанностей из-за необходимости ношения средств индивидуальной защиты, вызванной пандемией Covid-19. Ношение средств индивидуальной защиты является

частью мер по соблюдению безопасности на рабочем месте и должно осуществляться в соответствии с выполняемой работодателем оценкой рисков. Здесь мы разместили список рекомендаций, с помощью которых вы можете облегчить своё состояние во время использования средств индивидуальной защиты.

Во время использования средств индивидуальной защиты (СИЗ)

- Перед тем как надеть средства защиты, выпейте достаточное количество прохладной минеральной воды или разбавленный сок.
- Чтобы облегчить своё состояние, по возможности надевайте под СИЗ одежду из дышащих материалов. Постарайтесь не надевать многослойную одежду. Под защитную одежду вы также можете надеть охлаждающий жилет.

Во время ношения масок FFP и медицинских масок

- **Из-за повышенного дыхательного сопротивления ношение медицинских масок и масок FFP очень утомительно, особенно неприятным оно становится во время жары.**

Поэтому надевайте маски FFP только тогда, когда это необходимо с точки зрения наличия повышенного риска заражения.

- **Если возможности вашего здоровья ограничены или у вас имеется какое-либо серьёзное заболевание** (например, тяжёлая форма астмы), вы можете получить освобождение от обязанности носить маску по медицинским показаниям.

Поговорите со своим работодателем, может быть, совместными усилиями вы сможете найти другой способ осуществления необходимой защиты на рабочем месте.

- **Меняйте медицинскую маску или маску FFP сразу после того, как она станет влажной.**

- **Если ваши подопечные страдают сердечными и/или лёгочными заболеваниями**, наблюдайте за ними, когда они носят маски, в частности, на предмет следующих факторов:

- показатели жизненно важных функций, а также
- затруднённое дыхание,
- изменение цвета губ,
- появление холодного пота,
- помрачение сознания или
- беспокойное состояние.

Дополнительно вы можете измерить насыщение крови кислородом. При наличии определённых серьёзных заболеваний (например, ХОБЛ или тяжёлой формы астмы) ношение маски может быть неприемлемым и способно повлечь за собой ухудшение состояния здоровья. **В таком случае проверьте, нельзя ли освободить вашего подопечного от обязанности носить маску. Предварительно необходимо получить письменное заключение пульмонолога.**

Тщательная гигиена рук – это основа основ

- Помимо использования дезинфицирующих средств мойте руки холодной или слегка тёплой **водой с мылом**. Для защиты от инфекции не обязательно мыть руки горячей водой. Решающее значение имеет продолжительность мытья (30 сек.) и достаточное количество мыла. Если после мытья рук вы подержите запястья под холодной или слегка тёплой водой, это дополнительно даст приятный охлаждающий эффект. Не забывайте при этом о регулярном и тщательном уходе за кожей рук.

Проветривание

- Ранним утром или ночью на улице ещё прохладно. Если на это время приходится ваше дежурство, вы можете сделать сквозное проветривание в комнатах ваших пациентов и в помещениях общего пользования. Это создаст в помещениях прохладу на более продолжительное время и одновременно поможет уменьшить вирусную нагрузку.

Обучение

- Семинары о мерах борьбы с перегреванием, как правило, пользуются популярностью. Проверьте, возможно ли проведение такого рода семинаров в вашей организации.

Важно: Некоторые защитные мероприятия, будь то защита от перегрева или от инфекционных заболеваний, обязательны и не подлежат замене, поэтому в зависимости от ситуации они должны рассматриваться и изменяться в индивидуальном порядке.

Сигналы тревоги от организма

Будьте особенно внимательны в случае появления следующих симптомов, они могут быть признаком заболевания вследствие жары. Здесь необходимо проявлять осторожность, поскольку эти же признаки также могут быть симптомами заболевания Covid-19.

- чувство истощения
- сильная бледность / покраснение кожных покровов
- головная боль
- ригидность затылочных мышц
- тошнота / головокружение / рвота
- одышка
- беспокойное состояние
- мышечные боли / судороги
- повышенная температура / жар
- инфекции
- запор
- повышенное потоотделение или полное отсутствие пота

В случае возникновения одного или нескольких симптомов немедленно свяжитесь с лечащим врачом.

Обратите внимание на то, что эти симптомы могут особенно сильно проявиться после пребывания на жаре. Чтобы отличить высокую температуру, возникшую в результате заражения Covid-19, от повышения температуры вследствие перегрева, не менее чем на 30 мин. поместите пациента в прохладное место. Дайте ему выпить достаточное количество минеральной воды. Если температура тела не снижается, возможно, у вашего пациента инфекционное заболевание. В этом случае свяжитесь по телефону с врачом.

В следующих случаях необходимо немедленно обратиться за неотложной помощью:

- сознание помрачено, человек слабо реагирует на раздражители
- тяжёлые нарушения сознания и / или спутанность сознания
- повышенное / пониженное кровяное давление
- сильная одышка

Первая помощь:

- Быстро выведите пострадавшего или пострадавших из жаркого места / от солнечных лучей
- Расстегните / снимите одежду
- Увлажните пострадавшему или пострадавшим голову, затылок, запястья и ступни смоченными слегка тёплой водой полотенцами
- Предложите напитки с электролитами (минеральную воду, электролитные напитки или слегка подсоленную воду), если у пострадавшего или пострадавших нет рвоты

Лекарственные препараты и жара

В жаркие периоды следует уделять повышенное внимание приёму лекарственных препаратов вашими подопечными. Высокие температуры влияют на усвоение, распределение, расщепление и вывод лекарственных препаратов из организма.

Лекарственные препараты могут...

- снижать потоотделение
- влиять на температуру тела
- сужать сосуды
- способствовать потере жидкости

На данный момент обсуждается возможная связь между приёмом таких препаратов, как ингибиторы АПФ, и повышенным риском заражения коронавирусом. Обсудите этот вопрос с лечащим врачом.

Следите за температурой хранения лекарственных препаратов. Некоторые препараты нельзя хранить при повышенных температурах, иначе они теряют свою эффективность. В таких случаях необходимо проконсультироваться с фармацевтом.

Приведённые здесь меры и рекомендации основываются на результатах актуальных научных исследований на тему жары и Covid-19 (состояние на 06.07.2020 года). Поскольку вирус SARS-Cov-2 является новым, имеющиеся результаты и информация постоянно пополняются и изменяются. Внимательно следите за информацией и адаптируйтесь к ситуации с учётом новых сведений.

Полезные ссылки

Часто задаваемые вопросы о коронавирусе для работников сферы стационарного и амбулаторного ухода

www.pflegevollmaechtigter.de/details/faqs-zu-corona-fuer-die-stationaere-und-ambulante-pflege.html

Здесь вы найдёте вопросы и ответы, касающиеся коронавируса и ухода за пациентами.

Метеослужба Германии

www.dwd.de

Здесь вы можете получить актуальную информацию о наступающих периодах сильной жары.

Метеослужба Германии – система предупреждения о жарких периодах

www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html

Здесь вы можете получить актуальную информацию о наступающих периодах сильной жары и подписаться на получение новостной рассылки.

Федеральный центр медицинского просвещения

www.bzga.de

Здесь вы найдёте информацию, касающуюся вашего здоровья.

Центр качества в сфере ухода

www.zqp.de

Здесь вы найдёте полезную информацию для всех работников сферы ухода.

Федеральное ведомство по охране окружающей среды

www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze

Здесь вы найдёте дополнительный материал о жаре и изменениях климата.

Правила поведения во время жары

www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/364/dokumente/schattenspender_hitzeknigge.pdf

Информация специально для персонала по уходу

www.klimawandelundbildung.de

Данная брошюра возникла при любезном содействии членов научного совета:
Д-р Кристиан Беррингер, Федеральное министерство здравоохранения (BMG)
Иоанна Грюневальд, Ведомство по охране окружающей среды и защите прав потребителей, г. Кёльн

Д-р Михаэль ан дер Хейден, Институт Роберта Коха (RKI)

Д-р Андреас Хельман, почётный председатель Федерального союза пульмонологов (BdP)

Проф. д-р Каролин Херр, Ведомство федеральной земли Бавария по вопросам здравоохранения и безопасности пищевой продукции (LGL)

Д-р Алина Херрманн, Институт по вопросам глобального здоровья (Institute of Global Health), университетская клиника г. Гейдельберг

Д-р Штефан Карраш, Институт и поликлиническое учреждение здравоохранения по вопросам производственной, социальной и экологической медицины, Клиника Мюнхенского университета (LMU Klinikum)

Д-р Ральф Кролевски, Объединение семейных врачей Германии (DHÄV)

Д-р Франциска Маттис, Центр имени Гельмгольца, г. Мюнхен

Проф. д-р Андреас Матцаракис, Метеослужба Германии (DWD)

Д-р Ганс-Гвидо Мюкке, Федеральное ведомство по охране окружающей среды (UBA)

Проф. д-р Деннис Новак, Институт и поликлиническое учреждение здравоохранения по вопросам производственной, социальной и экологической медицины,

Клиника Мюнхенского университета (LMU Klinikum)

Д-р Петер Тиннеманн, Академия общественного здравоохранения (AÖGW)

Impressum

Авторы: Приват-доцент д-р Штефан Бёзе О'Рейли, Катарина Дееринг, Ханна Мертес, д-р Юлия Шойерер

www.klimawandelundbildung.de

Издатели: Клиника Мюнхенского университета (LMU Klinikum)

Институт и поликлиническое учреждение здравоохранения по вопросам производственной, социальной и экологической медицины

AG Globale Umwelt-Gesundheit

Ziemssenstr. 1

80336 München

Контактные данные: julia.schoierer@med.uni-muenchen.de (телефон: 089 4400 55392)

Графика и иллюстрации: Петра Морхер, PeMoCoDe

Gefördert durch:



**Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit**

Projekt gefördert von dem Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMU) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages (Projektnummer: 67DAS213)

**aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages**