

## **Будьте осторожны в жаркую погоду!**



В связи с установившейся жаркой погодой, санитарно-эпидемиологическая служба г.Могилева и Могилевского района предупреждает жителей о необходимости соблюдения гигиенических правил пребывания на открытом воздухе в жаркую погоду:

- 1. Увеличить количество потребляемой жидкости.** Если в обычные дни здоровый человек должен выпивать около полутора литров жидкости в день, то в жару объем ежедневно употребляемой жидкости надо увеличить примерно в три раза. При этом речь идет не о нектарах или сладкой газировке — восполнять дефицит воды в организме надо при помощи обыкновенной питьевой воды.
- 2. Максимально сократить время пребывания на открытом воздухе в опасный период с 12–00 до 16–00,** именно в это время интенсивность солнечных лучей достигает своего максимума. Рекомендуем, по возможности, в это время не пользоваться наземным общественным транспортом. Лучше спланировать свой день так, чтобы в это время находится либо на работе, либо дома.
- 3. Как можно чаще принимайте душ.** Ведь в условиях смога, который сейчас накрыл некоторые наши города, кожа становится важным дополнительным органом дыхания. Регулярное очищение позволяет коже дышать намного эффективнее. Вода должна быть комнатной температуры, приятной для тела. А попытка охладиться ледяной водой — самый короткий путь к пневмонии, которая развивается из-за резкой смены температур.
- 4. Больше двигайтесь утром и вечером.** Этот совет жарким летом может показаться странным. Но сидячий образ жизни в такую жару приводит к обострению гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний и повышению риска развития тромбоза.

**5. Постарайтесь изменить рацион.** В настолько жаркую погоду упор стоит сделать на холодные блюда. И лучше отказаться от жирных молочных продуктов и мяса, но приналечь на рыбу и овощи. О молочных продуктах хотелось бы сказать отдельно — не надо приобретать их в ларьках, или давать им нагреваться на солнце. Эти продукты портятся быстро, и пищевые отравления они вызывают очень тяжелые.

**6. Обязательно солите еду.** При высокой температуре воздуха человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество натрия.

**7. Старайтесь избегать одежды из синтетических материалов.**

Несмотря на то, что это достаточно трудно сделать, лучше подбирать на жаркую погоду вещи из натурального хлопка и льна без добавок.

**8. Ходить в майке на узких бретельках или с голым торсом в такую погоду — абсолютная ошибка.** В такую жару не надо раздеваться. Лучше отдать предпочтение свободной одежде, максимально закрывающей руки и ноги, не говоря уже о груди, животе и спине.

**9. Не стесняйтесь носить кепки, панамы или шляпы.** Ведь тепловой удар происходит в основном, когда нагревается голова.

**10. В такую жару без кондиционера, конечно, не обойтись.** И, если придется проводить в кондиционируемом помещении много времени, постарайтесь расположиться так, чтобы поток воздуха из него не дул прямо на вас. Обычно в кондиционерах обитает масса бактерий, и их воздействие вместе с холодным воздухом приводят к обострению хронических бронхитов и развитию пневмонии.

**11. Не употребляйте алкоголь** – в жару его действие на организм многократно усиливается, плюс организм становится более чувствительным к высокой температуре



**- отдыхающим на пляже:**

**1. Выбирать** для отдыха на пляже и купания в водоемах **только специально предназначенные для данных целей места.** Отдыхая на «диком» пляже, Вы рискуете не только своим здоровьем, но и безопасностью.

2. **Как следует защищайте кожу средствами для загара.** Нужно помнить, что ультрафиолетовые лучи особенно опасны с 10 до 16 часов.

3. **Не употребляйте скоропортящиеся продукты,** хранившиеся на солнце, без соблюдения температурного режима, **следите за чистотой рук,** особенно если вы на отдыхе с детьми. Не стоит мыть, ополаскивать фрукты, овощи в воде водоемов или иных непроверенных источниках – это прямой путь к попаданию болезнетворных возбудителей на данные продукты питания, которые в последующем Вы будете употреблять без термической обработки. **Объясните детям о недопустимости заглатывания воды при купании на водоемах, «облизывании» пальцев рук, игрушек.**

Врач-гигиенист

Воронова О.Э.