

## Правила поведения в жару

Чтобы избежать последствий жары и максимально сохранить своё здоровье, необходимо тщательно соблюдать следующие правила поведения в период аномальной жары:

Без особой надобности не выходить на улицу во время максимальной солнечной активности с 11 до 17 часов дня. Выходя на улицу, необходимо надеть просторную светлую одежду из натуральных тканей, лёгкий головной убор и, обязательно, взять бутылочку с негазированной минеральной водой.

Для защиты от обезвоживания организма необходимо больше пить, не менее 1,5-3 литров жидкости в день. Рекомендуется пить: воду с соком лимона, тёплый зелёный чай без сахара, негазированную минеральную воду, компоты и морсы. Не употреблять алкоголь, в том числе и пиво, а также различные сладкие газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме.

Есть необходимо лёгкую пищу: овощи, фрукты, отварную рыбу и курицу, холодные супы и окрошки. Желательно полностью исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда.

В пик жары желательно полностью исключить любые физические нагрузки и свести к минимуму физическую активность.

В помещении с кондиционером не рекомендуется снижать температуру воздуха ниже +22 +23 градусов Цельсия.

Главным источником проникновения горячего воздуха в помещение являются окна. Днём их рекомендуется держать закрытыми и занавешенными шторами светлых оттенков, чтобы прямые солнечные лучи и нагретый воздух не попадали в комнату.

Особое внимание в жару необходимо уделять детям. Детский организм подвержен перегреву. При перегреве у детей повышается температура тела, вялость, беспричинные капризы, тошнота, частое дыхание с одышкой, судороги или даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребёнка необходимо снять одежду, уложить его в горизонтальное положение, протереть всё тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5-10 минут. Подойдут прохладные негазированные напитки: вода, разведённый чай, слегка кисловатый компот. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь.

Взрослым необходимо знать симптомы теплового и солнечного удара. Это в первую очередь такие признаки, как слабость, вялость, головокружение, сильное потоотделение, жажда, головная боль, тошнота и рвота. В особо тяжёлых случаях возможна потеря сознания. Пострадавшего нужно уложить в прохладном месте, на голову положить холодный компресс или влажное полотенце. Если пострадавший в сознании, дать ему обильное питьё, если нет, то приводить в чувство с помощью нашатырного спирта и ждать приезда бригады скорой по помощи.

Соблюдая все эти правила, можно максимально сохранить своё здоровье и здоровье своих детей.