



# Правила поведения в жару

В жаркие дни необходимо носить легкую, свободную одежду из натуральных тканей, обязательно надевать легкие головные уборы и носить с собой бутылочку с водой. В дни с повышенной температурой воздуха (выше 28 С) не выходить на улицу без особой необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности (с 11 до 17 часов).



В жаркую погоду исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда. В меню должна быть легкая пища – овощи, фрукты, отварная или тушенная рыба, курица, холодные супы и окрошки. Помните о правилах санитарной гигиены – тщательно мойте овощи и фрукты проточной водой, мясо, рыбу обязательно проваривайте.



Для защиты организма от обезвоживания необходимо больше пить – не менее 1,5 – 3 литров в день. Причем основной объем (до двух литров жидкости в разном виде) лучше употребить в утренние или вечерние часы, чтобы организм смог запастись влагой. Не рекомендуется употреблять алкоголь (в том числе и пиво) и газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме. Следует обратить внимание на то, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ.



Людям, страдающим сердечно – сосудистыми, онкологическими заболеваниями, болезнями органов дыхания, всем у кого есть хронические заболевания, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом по вопросам предупреждения обострений этих заболеваний и их осложнений.



Здоровые люди тоже должны позаботиться о своем здоровье и соблюдать правила поведения в жаркие дни во избежание тепловых и солнечных ударов, повышения артериального давления и др.

Особое внимание в жару - детям! Детский организм особо чувствителен к повышенной температуре окружающей среды. Симптомы перегрева ребенка – покраснение кожи, повышенная температура, вялость, тошнота, беспричинные капризы, частое дыхание с одышкой, судороги и даже обморок.



При первых проявлениях этих симптомов с ребенка необходимо снять одежду, уложить в горизонтальное положение, протереть все тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно пить каждые 5-10 минут. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь.

Все перечисленные симптомы наблюдаются и при тепловом или солнечном ударе у взрослых. Поэтому, пострадавшего необходимо уложить в прохладном месте, на голову – холодный компресс. Если он в сознании, дать ему обильное питье, если нет – приводить в чувство с помощью нашатырного спирта и ждать приезда бригады скорой помощи.

## Первая помощь при солнечном ударе



# ЭТО ВАЖНО!



- ⚡ Пребывание на солнце безопасно с утра до 10 часов, вечером после 17 часов.
- ⚡ Людям с большим количеством родинок пребывание на солнце лучше сократить.
- ⚡ Никогда не допускайте покраснений и солнечных ожогов на коже. Если это произошло, как минимум два дня проведите в тени.
- ⚡ Даже молодым и здоровым людям находиться на солнце можно не более полутора-двух часов в день.
- ⚡ Грудным детям нельзя находиться на солнце.
- ⚡ Одежда не защищает полностью кожу от солнца: хлопок пропускает 6% солнечных лучей, в мокром виде до 20%.
- ⚡ Используйте солнцезащитную косметику.
- ⚡ Не пользуйтесь при загаре декоративной косметикой, дезодорантами и духами – они могут спровоцировать появление пигментных пятен на коже.
- ⚡ Если Вы проводите отпуск в южных регионах, то после купания на море обязательно ополосните кожу пресной водой. Солёные капли создают эффект линзы.
- ⚡ После загара: прохладный душ и мягкий массаж с увлажняющим кремом – всё, что нужно коже.

***Выполняя эти простые рекомендации, даже в условиях аномальной жары можно сохранить свое здоровье и здоровье своих детей и в полной мере насладиться долгожданным и таким коротким летом!***

