**Правила поведения в жару**

В особенно жаркие месяцы лета возрастают случаи обращения за специализированной медицинской помощью при тепловых и солнечных ударах. Дабы избежать подобных ситуаций, необходимо вспомнить некоторые правила поведения, которые мы, северяне, попросту забываем за долгую холодную зиму.

• В жаркие дни 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 помещении с кондиционером не устанавливать температуру ниже +23 - +25 С. Если кондиционер в квартире или рабочем помещении отсутствует, можно охладить воздух, используя емкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора теплого воздуха испаряется, охлаждая помещение на 2-3 градуса.

• В жаркую погоду исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда. В меню должна быть легкая пища – овощи, фрукты, отварная или тушеная 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 поить 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.

**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!

ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ

**112**

 ЕДДС ГОРОДА БУЗУЛУКА

**39400**

МКУ г. Бузулука

«Центр по ГО, ПБ и ЧС»

**Правила поведения**

**Бузулук**