

# КАК СОХРАНИТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ В АНОМАЛЬНУЮ ЛЕТНЮЮ ЖАРУ

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

**1** Без особой надобности старайтесь **не выходить на улицу** во время максимальной солнечной активности с **11 до 17 часов дня**. Если всё-таки выход на улицу неизбежен, то наденьте просторную светлую одежду из натуральных тканей, не забудьте лёгкий головной убор и, обязательно, бутылочку с негазированной минеральной водой. На улице старайтесь держаться в тени и периодически заходите в магазины или помещения с кондиционерами.



**2** Для защиты от обезвоживания организма, необходимо много пить, не менее 1,5-3 литров жидкости в день. В течение самой жаркой части дня жидкость лучше не употреблять. С 8 до 12 часов и с 16 до 20 часов жидкости употреблять небольшими порциями в 1-2 глотка, когда очень захочется, но не чаще, чем раз в полчаса. С 12 до 16 жидкости употреблять желательно как можно меньше. Рекомендуются напитки: вода с соком лимона, тёплый зелёный чай без сахара, негазированная минеральная вода, компоты и морсы. Старайтесь **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.

**3** Особое внимание уделите питанию. 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.

**4** Постарайтесь полностью **исключить любые физические нагрузки** и свести к минимуму свою активность. В пик жары лучше всего расслабиться и ничего не делать.

**5** В помещении с кондиционером **избегайте переохлаждения организма** и не снижайте температуру воздуха ниже +22+23 градусов Цельсия. Летом почти все простудные заболевания связаны с неправильным использованием кондиционеров и злоупотреблением холодными напитками и мороженым. Если в квартире или рабочем помещении кондиционер отсутствует, то воздух охладить можно, используя ёмкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора тёплого воздуха интенсивно испаряется, охлаждая, таким образом, помещение на 2-3 градуса.



**6** 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. Открывать окна лучше всего на ночь, когда температура воздуха снижается.

**7** Особое внимание в жару уделяйте **детям**. Детский организм намного чувствительнее к повышенной температуре окружающей среды, чем взрослый. Симптомы перегрева ребёнка – покраснение кожи, повышенная 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, возможно использование изотонического раствора – слегка подсоленной воды. В тяжёлых случаях при потере сознания сразу вызывайте скорую помощь и принимайте все меры по реанимации малыша.



**Требования к правилам поведения в период аномальной жары не такие и сложные. Соблюдая их, мы сможем вести нормальный образ жизни и максимально сохранить своё здоровье и здоровье своих детей.**