

## 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 – привести 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.**
- **Людам 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 наслаждаться долгожданным и таким коротким летом!

**ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ  
112**

**ЕДДС ГОРОДА БУЗУЛУКА  
39400**

**МКУ г. Бузулука  
«Центр по ГО, ПБ и ЧС»**



**Бузулук**