

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ

Ограничьте время нахождения на улице, особенно во время максимальной солнечной активности с 11 до 17 часов дня. Для защиты от жары на улицу предпочтительно надеть просторную светлую одежду из натуральных тканей, лёгкий головной убор. Избегать прямых солнечных лучей, находиться в тени, соблюдать питьевой режим

Для защиты от обезвоживания организма необходимо больше пить, не менее 1,5-3 литров жидкости в день. Рекомендуемые напитки: вода с соком лимона, тёплый зелёный чай без сахара, негазированная минеральная вода, компоты и морсы. Необходимо следить, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ, в связи с тем, что происходит снижение иммунитета. Не рекомендуется употреблять алкоголь, в том числе пиво, а также различные сладкие газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме

Окна днём рекомендуется держать закрытыми, чтобы прямые солнечные лучи и нагретый воздух не попадали в комнату, занавешивать шторы, опускать жалюзи. **Открывать окна лучше всего на ночь**, когда температура воздуха снижается

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 следует избегать любых физических нагрузок, свести к минимуму физическую активность. Жара – это уже нагрузка на сердце и сосуды

В помещении с кондиционером не рекомендуется снижать температуру воздуха ниже +22°С, +23°С



# 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.

## необходимо знать!

- |                         |                               |                            |
|-------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| - слабость              | <b>СИМПТОМЫ</b>               | - жажда                    |
| - вялость               | <b>теплового и солнечного</b> | - головная боль            |
| - головокружение        | <b>удара</b>                  | - тошнота и рвота          |
| - сильное потоотделение |                               | - возможна потеря сознания |

Если человек перегрелся, и у него наблюдаются вышеперечисленные симптомы, необходимо незамедлительно обращаться к врачу и проводить **МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОХЛАЖДЕНИЮ ОРГАНИЗМА:**

1. Пострадавшего нужно уложить в прохладном месте
2. На голову положить холодный компресс или влажное полотенце
3. Если пострадавший в сознании, дать ему обильное питьё, если нет, то приводить в чувство с помощью нашатырного спирта
4. Ждать приезда бригады скорой помощи

