**Правила поведения в условиях аномальной жары**

В жаркие дни носить легкую, свободную одежду из натуральных тканей свободного кроя, 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. Резкий перепад температуры при выходе на улицу намного вреднее постоянной летней жары. Если приходится проводить много времени в кондиционируемом помещении, постарайтесь расположиться так, чтобы поток холодного воздуха не дул прямо на вас. Обычно в кондиционерах обитает масса бактерий, и их воздействие вместе с холодным воздухом приводят к обострению хронических бронхитов и развитию пневмонии. Если кондиционер в квартире или рабочем кабинете 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. Обычно мы выпиваем около полутора литров жидкости в день. Но в жару объем ежедневно употребляемой жидкости надо увеличить примерно в три раза, при этом предпочтение стоит отдавать не нектарам или сладкой газировке, а обыкновенной питьевой воде. Когда человек пьёт часто и понемногу, снижается риск сгущения крови и, следовательно, теплового удара. Не стоит дожидаться сигнала жажды. Постепенное возмещение потерянной в жару жидкости даёт гораздо более ощутимый профилактический эффект и благотворно влияет на организм. Основной объем (до двух литров жидкости в разном виде) лучше употребить в утренние или вечерние часы, чтобы организм смог запастись влагой. Следует обратить внимание на то, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ. Не рекомендуется употреблять алкогольные напитки (в том числе и пиво) которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме.

**По возможности чаще принимайте водные процедуры.**

В условиях жары кожа становится важным дополнительным органом дыхания. Регулярное очищение позволяет коже дышать намного эффективнее. Вода должна быть комнатной температуры, приятной для тела. А попытка охладиться ледяной водой — самый короткий путь к пневмонии, которая развивается из-за резкой смены температур.

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. Дома храните лекарства при температуре не выше 25 градусов С или в холодильнике (соблюдайте условия хранения, указанные в инструкции или на упаковке).

**Помогайте окружающим**

Если кто-то из ваших знакомых подвергается риску для здоровья в связи с аномальной жарой, помогите им получить необходимую помощь и рекомендации. Пожилых и больных одиноко проживающих людей необходимо навещать не реже 1 раза в сутки.

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. Избегайте интенсивной физической нагрузки.

Особое внимание в жару - детям! Детский организм особо чувствителен к повышенной температуре окружающей среды. Не оставляйте ни в коем случае даже ненадолго детей в закрытом транспорте одних, высокая температура может спровоцировать тепловой удар.

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.
* После загара: прохладный душ и мягкий массаж с увлажняющим кремом – всё, что нужно позагоравшей коже.
* Не покупайте продукты с рук – при высокой температуре бактерии размножаются очень быстро, что может привести к тяжелым отравлениям при неправильном хранении продуктов.
* Сохраняйте эмоциональное спокойствие, т.к. любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового или солнечного удара.
* Не рекомендуется заниматься активным спортом при температуре выше +25°С.

**При нахождении на водных объектах рекомендуется:**

* - воздержаться от купания в необорудованных и запрещенных местах.
* В оборудованных для купания местах рекомендуется:
* - не купаться и тем более не нырять в незнакомых местах и не заплывать за буйки;
* - не уплывать на надувных матрасах далеко от берега;
* - не купаться в нетрезвом виде;
* - обязательно научить плавать своих детей и не оставлять их без присмотра.
* 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!