

## **В случае наступления АНОМАЛЬНОЙ ЖАРЫ, просим обратить внимание!**

### **Оказание первой помощи**

Если вы стали свидетелем теплового или солнечного удара – помогите перенести пострадавшего в тень или прохладное место, уложить на спину, голову приподнять, расстегнуть ворот рубашки, на лоб положить ткань или салфетку, смоченную холодной водой, лицо, грудь также смочить холодной водой. Если человек пришел в сознание – дать ему воды. Вызовите «скорую помощь»! Только врач может правильно установить диагноз и оказать правильную квалифицированную помощь.

### **Вот несколько советов — как сделать так, чтобы летний отдых стал комфортным.**

Чтобы легче переносить жару, принимайте душ утром и вечером, это помогает поддерживать нормальный температурный баланс тела.

Уменьшить сухость воздуха в квартире можно с помощью развешенных мокрых простыней или полотенец, поставленных открытых емкостей с водой.

Если в квартире установлен кондиционер, самая комфортная температура – 21–24 градуса. При включенном кондиционере держите окна и двери закрытыми, чтобы не было лишнего сквозняка. Если кондиционера нет, включайте вентилятор или несколько раз в день проветривайте квартиру или офисное помещение. Окна можно держать открытыми, а от прямых солнечных лучей закрывать их жалюзи

Необходимо также больше пить (2,5-3л жидкости) лучше минеральную воду или подкисленный лимоном холодный зеленый или черный чай, несладкие морсы. Эти напитки возместят недостаток полезных веществ, которые организм теряет с потоотделением. От газированных и алкогольных напитков лучше отказаться. Выходя на улицу, берите с собой бутылку с водой, чтобы в любой момент Вы могли утолить жажду. Люди, страдающие гипертонической болезнью, болезнями сердца и почек должны согласовать свой питьевой режим с лечащим врачом.

В жаркое время не рекомендуется есть жирную пищу, лучше исключить из меню животные жиры, а мясо заменить рыбой.

Пожилым людям, а также людям с гипертонической болезнью или другими хроническими заболеваниями, не рекомендуется выходить на улицу в период с 11 до 16 часов. Общее время пребывания на солнце не должно превышать 40 минут. При этом необходимо выполнять все предписания врача по приему лекарств. Лучше обеденное время использовать для домашнего отдыха. Не зря в жарких странах, таких как Испания, это время называется сиеста. Если же все-таки надо выйти в дневное время, то стараться идти по теневой стороне. Гулять можно и нужно утром и вечером, когда наступает прохлада.

Даже в такую жаркую погоду можно простудиться. Особенно если находиться в разгоряченном состоянии под кондиционером, или, когда разница температур в помещении и на улице большая. Температура в помещении не должна быть ниже 18 градусов.

Не пейте очень холодные напитки из холодильника – можно заболеть ангиной или ларингитом, потерять голос.

Можно переохладиться и заболеть, если принимать холодный душ или купаться в холодном водоеме. Для купания выбирайте водоем, в котором органы территориального

Роспотребнадзора официально разрешают купаться. Спуск к водоему должен быть пологим, а дно чистым. Рядом должна находиться спасательная станция, а место купания огорожено буйками. А там, где висят запрещающие надписи, купаться нельзя, так как можно заразиться кишечными инфекциями или кожными заболеваниями.

Помните об индивидуальной защите! Одежда должна быть свободной, светлых тонов, предпочтительно из натуральных хлопковых тканей. Голову от палящих солнечных лучей необходимо закрывать светлой широкополой шляпой или кепкой с большим козырьком. И шляпа, и кепка должна быть свободной, хорошо, если в ней есть отверстия для вентиляции или кружевные вставки, которые не препятствуют воздухообмену. Такие дизайнерские решения головного убора помогают не только выглядеть стильно, но помогут от перегрева.

Лучи, отражающиеся от воды и светлого песка, могут серьезно навредить глазам. Пользуйтесь солнцезащитными очками. Покупая солнцезащитные очки в магазине, обратите внимание на наличие сертификата на линзы. Они должны быть изготовлены из материалов, задерживающих прямые солнечные лучи. Да и морщинки в уголках глаз при прищуривании Вам не нужны.

Если вы предполагаете, что какое-то время окажетесь под палящим солнцем — пользуйтесь кремом от загара. Цифра на баночке или тюбике говорит о степени защиты от солнца, чем она выше, тем эффективнее защита и больше время пребывания на солнце.

Не стоит спать под солнцем, преодолевать длительные расстояния в жаркий период суток без привалов и отдыха в прохладном месте. Загорать на солнце в дневное время с 12 до 16 часов не рекомендуется, так как прямые солнечные лучи весьма агрессивны и могут привести к ожогам и образованию рака кожи. Совершенно противопоказан загар людям, имеющим повышенную пигментацию кожи, родимые пятна, воспалительные заболевания кожных покровов. Эти люди относятся к группе риска по онкологическим заболеваниям. Загорать людям с множественными татуировками также не рекомендуется.

Берегите детей! Для защиты нежной кожи ребенка от воздействия солнечных лучей необходимы специальные кремы от загара. Применение «взрослых» солнцезащитных средств недопустимо. Пребывание с детьми в парке или на пляже под открытым солнцем рекомендуется только до 11 часов утра или в вечернее время – после 18 часов.

