

## Правила поведения в жаркую погоду

Лето в апогее, духота заключает в свои объятия с раннего утра. Солнце особенно нещадно к жителям больших городов: раскаленный асфальт, машины, душный офис...

Жаркая погода опасна — даже у вполне здоровых людей ухудшается самочувствие: учащается пульс, появляется ощущение нехватки воздуха, одышка, тяжесть в груди.

Наибольшему риску подвергаются пожилые люди; дети, а также те, кто страдает хроническими заболеваниями.

Тепловые удары возникают в основном при условии общей высокой температуры: в душном помещении, автомобильном транспорте и т. п. Солнечные удары получают при воздействии прямых лучей солнца на человека, в большей степени в область головы.

Советуем придерживаться следующих рекомендаций для горячего времени:

1. Пейте больше жидкости — это 2-2,5 л в день для взрослого человека. Лучшие напитки — негазированная минеральная вода, квас, вода с соком лимона, зеленый или черный чай с лимоном. Следует обратить внимание на то, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ.

Употребляйте фрукты в неограниченном количестве, это основной поставщик минеральных солей и витаминов. В жаркую погоду исключите из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда. В меню должна быть легкая пища — отварная или тушеная рыба, курица, холодные супы и окрошки.

2. Не стоит употреблять алкоголь, ограничьте курение или совсем откажитесь от сигарет.

3. Избегайте прямых солнечных лучей. Лучше находиться в тени. По возможности ограничьте время нахождения на улице с 12.00 до 17.00 часов.

4. Если используете для охлаждения кондиционер, помните, что температура воздуха должна быть не ниже 23-25 градусов. Располагаться от этого бытового прибора лучше подальше: даже слабый прохладный ветерок способен вызвать насморк и простудные заболевания. Нет кондиционера? Спасут влажные простыни, развешенные на открытых окнах.

5. Для защиты от жары носите головной убор, особенно это касается лиц старше 55 лет. Ходите с зонтиком, не нужно этого стесняться.

6. Одежда должна быть свободной (для воздухообмена), светлых тонов и из натуральных материалов. Выбирайте открытую и комфортную обувь.

7. Не стоит увеличивать физическую нагрузку, организму и так тяжело. Жара — это уже нагрузка на сердце и сосуды. Доказано, что и умственная деятельность в жару неблагоприятно сказывается на нервной системе. Работоспособность организма снижается, таким образом, организм защищает себя от перегрузок, и нужно ему в этом помогать.

8. Проводите меньше времени за рулем. Из-за жары значительно снижается способность водителя концентрировать внимание, нарушаются

некоторые реакции и как следствие повышается количество аварий.

9. Людям, страдающим хроническими заболеваниями, нужно обязательно продолжать прием лекарств, рекомендованных лечащим врачом, при необходимости – откорректировать дозу препарата, это особенно важно для пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, онкологическими заболеваниями, болезнями органов дыхания, больных диабетом. Необходимо иметь с собой все назначенные врачом препараты.

10. 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. Грудным детям нельзя находиться на солнце.

11. Старайтесь высыпаться, отводите для сна не менее 8 часов. Обеспечьте себе комфортные условия в спальне: открывайте на ночь окна, установите москитную сетку.

12. От духоты спасает душ комнатной температуры, принимайте его столько раз в день, сколько захочется. Увлажнение открытых участков тела действует освежающе, дарит прохладу, предотвращает сухость кожи. При любой возможности протирайте влажной салфеткой руки на всю длину, вплоть до подмышек.

13. Находясь на открытом солнце (загорая, просто гуляя по городу), необходимо подумать о защите кожных покровов. Поскольку косые солнечные лучи менее вредны, чем прямые, предпочтительнее загорать до 11.00 и после 16.00. В зависимости от типа кожи следует подобрать защитный крем от солнца для лица и тела. Чем более светлокожий человек, тем большая степень защиты кожи ему нужна. Особенно бдительными и осторожными нужно быть людям с заболеваниями кожи (поскольку их недуги под воздействием солнечных лучей могут обостриться).

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!