

Правила безопасного поведения в жару:

- Носите одежду из натуральных тканей, которая не препятствует дыханию кожи и не приводит к перегреванию организма.

- При жажде пейте теплую воду – она намного лучше утолит жажду и не вызовет проблем с горлом.

- Старайтесь как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами. Если это неизбежно, то защищайте голову шляпами и зонтиками.

- Помните, что с 12.00 до 16.00 солнце наиболее активно. В это время желательно защищать все участки тела от попадания солнечных лучей - используйте закрытую одежду и солнцезащитные кремы.

- Не употребляйте алкоголь – в жару его действие на организм многократно усиливается, плюс организм становится более чувствительным к высокой температуре.

- Не покупайте продукты с рук – при высокой температуре бактерии размножаются очень быстро, что может привести к тяжелым отравлениям при неправильном хранении продуктов.

- Не используйте декоративную косметику вообще или сведите её использование к минимуму, наша [кожа](#) в жару усиленно дышит и потеет, тем самым снижая температуру нашего тела. Закупорка пор может привести к перегреву организма.

- Чаще принимайте водные процедуры, что очистит поры и освежит ваше тело.

- При отсутствии медицинских противопоказаний выпивайте в сутки не меньше 2 – 2.5 литров воды.

- Не занимайтесь активным спортом при температуре выше 25 градусов С.

- Старайтесь сохранять эмоциональное спокойствие, т.к. любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового или солнечного удара.

Симптомы теплового или солнечного удара:

- Усталость, разбитость, сонливость
- Шум, звон в ушах
- Головокружение
- Тахикардия (частота пульса может увеличиваться до 150 – 200 ударов в минуту)
- Тошнота
- Головная боль
- Температура тела может повышаться вплоть до 41 градуса

- Частое дыхание

Если человеку в этот момент не оказать помощь, то он потеряет сознание, и может произойти кровоизлияние в головной мозг.

Как себя вести, если кто-то рядом с вами почувствовал себя плохо или потерял сознание?

- Прежде всего – убрать с солнца или вывести в более прохладное помещение.
- Приподнять голову, чтобы улучшить отток крови.
- Снять одежду и облить человека прохладной водой, либо завернуть во влажную простыню, что быстрее охладит тело.
- Положить влажный прохладный компресс на голову (захватить как можно больше площади головы пострадавшего).
- Дать человеку побольше питья – холодную минеральную воду или крепкий сладкий чай.
- Если состояние продолжает ухудшаться – вызвать скорую помощь.

Особенно осторожными в период жаркой погоды стоит быть людям с:

- эндокринными заболеваниями, поражениями сердечнососудистой системы – им стоит постоянно наблюдаться у своего врача и иметь при себе препараты для экстренной помощи. При сезонной аллергии стоит воздержаться от посещения парков с цветущими растениями, принимать противоаллергические (антигистаминные) препараты, увлажнять воздух в квартире с помощью увлажнителей или просто влажных простыней, развешенных по дому.

- Метеочувствительным гражданам необходимо следить за прогнозами погоды и стараться избегать нагрузок в неблагоприятные для них дни. Всем, по мере возможности, нужно максимально ограничить пребывание в общественном транспорте, где часто создается очень душная и жаркая атмосфера, больше бывать на природе и с осторожностью относиться к прямым солнечным лучам.