**Памятка для населения**

**Правила поведения в жаркую погоду**

Когда наступают жаркие летние дни, многие из нас чувствуют упадок сил, буквально заставляя свое тело двигаться. Такая погода не только некомфортна, но и опасна для здоровья. В это время как никогда высоки риски получения солнечного удара и обезвоживания. Вот почему так важно знать и соблюдать правила поведения в жаркую погоду.

Особенно это касается родителей детей до четырех лет, пожилых, больных людей, а также тех, кто страдает от избыточного веса или принимает лекарства. Но если жара пришла надолго, риску получить солнечный удар или тепловое истощение подвергаются все без исключения.

Перегрев организма в жаркую погоду — это серьезная проблема.  Если температура в течение нескольких суток не опускается ниже +32 С, а влажность — ниже 80%, то наблюдается явление «тепловой волны», которое специалисты считают очень опасным.

Чтобы избежать последствий жары и максимально сохранить своё здоровье, необходимо тщательно соблюдать следующие правила поведения в период аномальной жары.

**Правило № 1**

Постарайтесь сократить время пребывания под прямыми солнечными лучами. Не забывайте про головной убор. Можно воспользоваться зонтиком.

Если вам предстоит работа на приусадебном участке, то выполнять ее стоит не позднее 11 утра, причем время от времени делать небольшие перерывы. Вместе с тем, если у вас появилось чувство тяжести в области сердца, перед глазами закружились «мушки» — работу следует немедленно прекратить.

**Правило № 2**

Температуру на кондиционере желательно устанавливать не меньше +23…25°С. Если помещение не оборудовано кондиционером, то воздух можно охладить следующим способом: перед вентилятором поставить емкость с водой, которая, испаряясь под потоком воздуха, на 2−3 градуса снизит температуру в помещении.

**Правило № 3**

В жаркие дни надо пить много жидкости. На улицу не забудьте взять с собой бутылку с водой. Для того чтобы не допустить обезвоживания организма, следует выпивать от 1,5 до 3 литров в день.

Чем же лучше утолить жажду? Ледяная вода в таких случаях не самый лучший выбор: она долго задерживается в желудке и минеральные вещества, содержащиеся в ней, не могут напитать клетки организма. Помимо этого, слишком холодные напитки провоцируют повышенное потоотделение. Поэтому выбор за охлажденной водой. Если вы предпочитаете соки, то их лучше употреблять, предварительно разбавив.

Хорошо утоляют жажду кефир и питьевой йогурт, горячий зеленый чай (без сахара), а также морс, компот из сухофруктов. Полезно и вкусно.

Что пить не стоит, так это алкоголь, в том числе холодное пиво, а также газированные напитки. Они не утоляют жажду.

Обратите внимание на то, чтобы все напитки, которые вы пьете, не были холодными. В жару значительно вырастает вероятность заболеть ОРИ и ангиной.

**Правило № 4**

Одежду в жаркие дни выбирайте из натуральных и легких тканей, желательно светлого цвета. Вместе с тем, когда температура воздуха поднимается выше +28°С, без особой на то необходимости, на улицу лучше не выходить. Особенно когда солнце самое агрессивное — с 11 до 17 часов.

**Правило № 5**

В самый пик жары не стоит истязать себя физической нагрузкой. Как пояснил специалист, во время жары сосуды, которые находятся в коже, расширяются, пульс и дыхание учащаются. Нередко снижается артериальное давление. Но основным механизмом терморегуляции организма является потоотделение, которое значительно увеличивается при перегреве. Например, при температуре воздуха до +30°С и выше потоотделение увеличивается в 4−5 раз. В жаркий день влагопотеря при средней физической нагрузке на воздухе составляет от 2 до 6 л. А это уже чревато обезвоживанием.

**Правило № 6**

В такую погоду ничто не заменит эффект от контрастного душа. Если не получается принимать в течение дня, не откажите себе в таком удовольствии утром и вечером.

**Правило № 7**

Тем, кто страдает артериальной гипертензией, очень важно в жару контролировать свой уровень артериального давления. Хорошо, если человек может сам почувствовать изменение давления. Но лучше иметь при себе тонометр. Дело в том, что в данной ситуации самая большая опасность — переменчивость.

Уровень артериального давления в момент перепада температур может или повыситься, или же на фоне постоянного приема лекарственных средств, наоборот, упасть. Такой эффект может произойти, например, если организм обезвожен.

**Правило № 8**

Не покупайте продукты у уличных торговцев. Жара — благоприятные условия для размножения бактерий, что может привести к тяжелым последствиям.

**Правило № 9**

В жаркую погоду пища должна быть легкой: овощи, фрукты, отварная или тушеная рыба, курица, холодные супы и окрошки, холодный борщ или свекольник. Поменьше ешьте жирных, жареных, копченых и сладких блюд, горячих супов. На десерт можно выбрать ягоды.

**Правило № 10**

В летние жаркие дни людей манят водоемы. Но и здесь есть свои нюансы. Помимо общепринятых правил поведения на воде не стоит забывать, что купаться лучше утром или вечером. Причем температура воды должна быть не ниже +17…19 °С (в более холодной находиться опасно).

* Без вреда для здоровья находиться на солнце можно до 11 утра и после 17 вечера.
* Тем, у кого на теле большое количество родинок, время пребывания на солнце стоит сократить.
* Не следует загорать до красноты и солнечных ожогов. Если в силу каких-либо причин это произошло, проведите следующие два дня (как минимум) в теньке.
* Находиться на солнце без опасений можно не более 1,5−2 часа в день.
* Грудным детям солнечные ванны противопоказаны.
* Одежда не защищает полностью кожу от солнечного излучения: хлопок пропускает 6% солнечных лучей, в мокром виде эта цифра увеличивается до 20%.
* Перед выходом на солнце обязательно используйте солнцезащитный крем. Помните, что его надо периодически обновлять и выбирать с тем уровнем SPF, который соответствует вашему фототипу кожи.

ИСТОЧНИК: <https://health.tut.by/news/doctors/687969.html>