**ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ**

**О соблюдении правил безопасного поведения в жаркую погоду**

Опасность сильной жары заключается в тепловом перегревании человека, т.е угрозе повышения температуры тела выше 37,10С или нарушении теплового обмена – приближении температуры тела 38,80С.

В связи с установлением повышенной температуры атмосферного воздуха необходимо соблюдать определённые правила.

* Стараться как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами.
* Носить светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка, льна) с головным убором.
* Соблюдать питьевой режим (употреблять не меньше 2-2,5 литров воды в сутки. Вместе с этим необходимо помнить, что увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы).
* Употреблять менее калорийную пищу (отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму, лучше всего его заменить рыбой или морепродуктами. Необходимо предусмотреть снижение количества копченых, жареных, и скоропортящихся продуктов питания).
* Приемы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня, перенеся их на утро и вечер. Необходимо особо строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи.
* В наиболее активные солнечные часы с 12.00 до 16.00 необходимо защищать все участки тела от попадания солнечных лучей, используя закрытую одежду и солнцезащитные кремы.
* Не употреблять алкоголь – это приведет к общему ухудшению состояния организма.
* Свести к минимуму использование декоративной косметики: наша кожа в жару усиленно дышит и потеет, тем самым, снижая температуру нашего тела. Закупорка пор может привести к перегреву организма.
* По возможности принимать прохладный душ несколько раз в день.
* Не заниматься активным спортом при температуре выше 250С.
* Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания.
* Стараться сохранять эмоциональное спокойствие, так как любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового или солнечного удара.

При появлении признаков теплового поражения (общая усталость, головная боль, нарушение сознания, покраснение или побледнение лица, сухость слизистых оболочек, сильная жажда, ненормальный пульс):

* Медленно выпить много воды (слегка подсоленной).
* Охладить тело (погружение рук и ног в холодную воду способствует снижению температуры тела).
* Отдохнуть в тени.
* При ухудшающемся самочувствии необходимо незамедлительно обратиться за квалифицированной медицинской помощью в лечебно-профилактическое учреждение.

ИСТОЧНИК:http://64.rospotrebnadzor.ru/en/press\_center/-/asset\_publisher/0L3h/content/о-соблюдении-правил-безопасного-поведения-в-жаркую-погоду-1