

# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЖАРЫ?

## КАК НУЖНО ОДЕВАТЬСЯ?

### ЧТО НАДЕТЬ:

- Головной убор и солнцезащитные очки
- Рубашку со свободным воротом
- Легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки
- Одежду свободного кроя

### ОТ ЧЕГО ОТКАЗАТЬСЯ:

- От одежды темных расцветок
- От страз и пайеток
- От синтетических тканей
- От облегающих нарядов

## КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

Продукты, которым надо отдавать предпочтение

От чего лучше отказаться



## СОВЕТЫ ТЕМ, КТО ХОЧЕТ ПЕРЕЖИТЬ ЖАРУ



Чаще протирайте влажными салфетками за ушами



Сбрызгивайте термальной водой лицо



Носите с собой нашатырный спирт. Он поможет прийти в себя после солнечного удара



Нанесите ментоловое масло на виски, чтобы охладиться



Перед тем, как выйти из дома, можно выпить 75 мг аспирина, если нет противопоказаний

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека отмечает, что в ряде регионов Российской Федерации установилась жаркая погода, при которой температура воздуха превышает средние многолетние значения для данного периода года.

При этом, повышенная температура, как на открытой местности, так и в помещениях может негативно отражаться на состоянии здоровья людей, в первую очередь пожилых и детей. Это может приводить к обострению хронических заболеваний, а в ряде случаев к перегреву организма и резкому ухудшению здоровья.

Во избежание указанных последствий рекомендуется соблюдение ряда простых, но эффективных профилактических мер.

#### **Памятка для населения по профилактике перегрева.**

1. Ограничить пребывание на улице в период максимально высокой температуры воздуха, снизить физические нагрузки до минимума.

2. При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание - приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные) или кондиционеры.

3. При выходе на улицу рекомендуется надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желательно, чтобы ворот одежды был не тугим, на улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панاما, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.

4. Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем, организму летом нужна менее калорийная пища. В жаркий период времени необходимо 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.

5. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, молочно-кислых напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

Для соблюдения питьевого режима: необходимо выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки. Вместе с этим необходимо помнить, что увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

6. Для поддержания иммунитета рекомендуется употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением водой гарантированного качества.

7. В течении дня рекомендуется по возможности принять душ с прохладной водой.

8. Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.

9. При посещении магазинов, кинотеатров и других объектов массового скопления граждан, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается кондиционирование воздуха.

10. Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания.