



ОПАСНАЯ ЖАРА

(памятка для населения)

Лето - пора тепла и солнца. Нынешнее лето с лихвой одаривает нас этими щедротами. Но что таят в себе жаркие дни? Как выжить в мегаполисе летом? Как помочь человеку, которому стало плохо на солнце или просто в душном, жарком помещении?

Конечно, лучше всего на весь жаркий период выехать за город, где много зеленых насаждений и есть проточные водоемы. Но такая возможность, увы, есть далеко не у всех.

Как вести себя 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 и 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 тело.
- **Выпивайте в сутки не меньше 1,5 – 2,5 литров воды**.
- **Не занимайтесь активным спортом** при температуре выше 25 градусов.



Старайтесь сохранять эмоциональное спокойствие, потому как любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового или солнечного удара.