



Как помочь себе В ЖАРУ

В очень жаркие дни по возможности оставайтесь в прохладных помещениях. Если же, по тем или иным причинам, вы должны быть на улице, то следует придерживаться следующих рекомендаций:

Пейте больше жидкости (НЕ сладкие газированные напитки), не дожидаясь, пока почувствуете жажду (около 2-х литров в день). Вместо воды можно употреблять холодный подкисленный или подслащенный чай.



Затемняйте окна, используйте кондиционеры и вентиляторы, но не снижайте температуру ниже 23-25°C. Если используете кондиционер, закрывайте окна и двери.

Носите свободную одежду светлых тонов, а на солнце - широкополую шляпу.



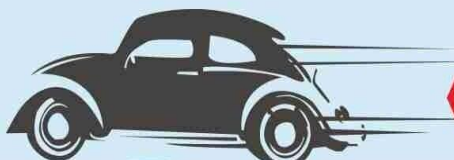
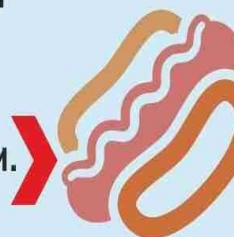
Находясь на открытом воздухе, избегайте прямых солнечных лучей, прячьтесь в тени или под зонтом.

Избегайте интенсивной физической нагрузки. Бывайте на свежем воздухе в более прохладное время суток.



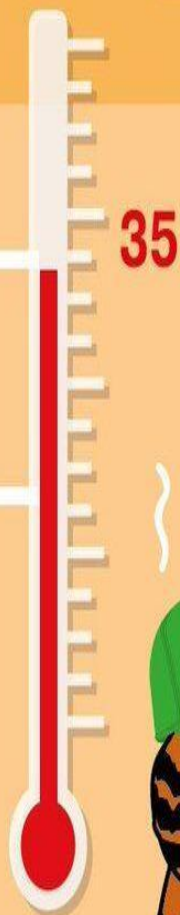
Несколько раз в день принимайте прохладный душ или обтирайтесь влажным полотенцем.

Избегайте употребления жирной, тяжелой и острой пищи.



Не совершайте без крайней необходимости поездки и перемещений по городу.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ



ВАЖНО!

Пейте больше жидкости – 1,5 – 3 л в день (минеральную воду, морсы, соки, зеленый чай, воду с лимоном)

РЕКОМЕНДАЦИИ



надевайте головной убор, одежду из натуральных тканей, открытую обувь



откажитесь от спиртных напитков и меньше курите



употребляйте в пищу овощи, фрукты



держитесь в тени, периодически заходите в помещения с кондиционером



уменьшите физическую нагрузку



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЖАРЫ

					
1	2	3	4	5	6
Больше употребляйте жидкости.	Постарайтесь в самое жаркое время суток — с 11-00 до 16-00 — не покидать помещение.	По возможности чаще принимайте водные процедуры.	Ограничьте или полностью откажитесь от употребления спиртосодержащих и тонизирующих напитков.	Выбирайте одежду широкого покроя и обязательно из натуральных тканей, надевайте панамы или широкополые шляпы, защищающие голову от сильных солнечных лучей.	Избегайте интенсивной физической нагрузки.

Если Вам стало плохо:

- обратитесь за помощью к окружающим;
- постарайтесь как можно скорее переместиться в прохладное место, отдохните.
- выпейте воды или фруктового сока, чтобы восполнить потерю жидкости;
- если почувствуете болезненные мышечные спазмы (чаще всего они возникают в ногах, руках или в области живота, во многих случаях – в результате продолжительной физической нагрузки в сильную жару), выпейте минеральной воды;
- если мышечные спазмы не прекращаются в течение 30-60 минут, попросите окружающих вызвать скорую медицинскую помощь.

Особое внимание в жару - детям!

Симптомы перегрева ребенка – покраснение кожи, повышенная температура, вялость, тошнота, беспричинные капризы, частое дыхание с одышкой, судороги и даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребенка необходимо снять одежду, уложить в горизонтальное положение, протереть все тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5-10 минут. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую медицинскую помощь.