**Правила поведения в жаркую погоду**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |
| --- |
| В последние недели в Беларуси установилась аномальная жара. Способность справляться с ней у каждого человека индивидуальна и зависит от адаптационных возможностей организма. Природа мудро заложила в каждого из нас механизм естественной терморегуляции: с повышением температуры кровеносные сосуды расширяются и увеличивается потоотделение. Но, к сожалению, этот механизм не всегда в полной мере эффективен. Наиболее часто проблемы могут возникать у людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой и эндокринной систем, пожилых, беременных женщин и кормящих матерей, маленьких детей.  Чтобы летний зной не подкосил здоровье, необходимо соблюдать ряд несложных правил:  Ограничить пребывание на улице, особенно в период с 11 утра до 16 часов дня. Если же такой возможности нет, надо выбирать затененные стороны улицы и обязательно прикрывать голову головным убором или использовать солнцезащитный зонт, а также применять средства специальной солнцезащитной косметики на водной основе, отражающие ультрафиолетовое излучение и не препятствующие дыханию кожи.  Иметь при себе назначенные врачом лекарства. Дозировка их должна быть обязательно оговорена с врачом в зависимости от показателей артериального давления, частоты пульса или других отклонений в состоянии здоровья. Если врач не рекомендовал изменений дозы препарата, то его прием надо продолжать без изменений, но тщательно следить за показателями давления, уровня глюкозы в крови (при диабете) и т.д.  Правильно подбирать одежду и обувь, надевать широкополые шляпы или панамы, полностью закрывающие голову от солнечных лучей. Одежду выбирать из легких натуральных тканей (хлопка, льна, шелка) светлых тонов и неприлегающим силуэтом, чтобы обеспечить телу достаточный воздухо- и теплообмен. Следует отказаться от ношения тугих поясов и ремней, которые ухудшают кровообращение. В жару также стоит отказаться от обуви на каблуках, что поможет избежать отечности ног.  Организовать водно-питьевой режим. В жаркую погоду в организме нарушается водный баланс, он теряет много влаги, поэтому пить надо не меньше 2,5-3 литров жидкости в день. Отлично утоляют жажду морсы из клюквы, вишни, смородины и других ягод с кислинкой, вода с лимонным соком, негазированная минеральная вода, чай, особенно зеленый. Не стоит употреблять сладкие газированный напитки, а от алкоголя необходимо отказаться вообще, так как алкогольные напитки вызывают обезвоживание организма, что в жару только усугубит ситуацию. Кроме того, нельзя пить ледяные напитки — это может привести к различным заболеваниям горла, в том числе, к ангине.  Скорректировать питание. В жаркую погоду надо отдать предпочтение овощам и фруктам, от слишком жирной и соленой пищи желательно отказаться. Кроме того, в жару возрастает риск возникновения пищевых отравлений. Чтобы защитить себя от острых кишечных инфекций, пищу нужно подвергать тщательной термической обработке. Нельзя оставлять приготовленную еду при комнатной температуре. Также не стоит ее долго хранить в холодильнике. Покупать следует только свежие и целые фрукты и овощи. Для питья рекомендуется использовать кипяченую или бутилированную воду. Овощи и фрукты необходимо тщательно промывать под водопроводной проточной водой, если они предназначены для употребления в пищу детям — дополнительно промыть кипяченой или бутилированной водой. При первых признаках пищевого отравления следует немедленно обратиться к врачу. Самолечение опасно и может привести к тяжелым последствиям!  Не забывать про личную гигиену. В жару так хочется окунуться в холодную воду или принять ледяной душ, однако именно этого делать нельзя. Резкий температурный контраст может спровоцировать спазм сосудов и вызвать проблемы с сердцем, а переохлаждение — привести к простудным заболеваниям и даже пневмонии. Теплый душ или ванна помогут лучше наладить естественную терморегуляцию.  Разумно использовать кондиционер. Кондиционер позволяет создать приятную прохладу, однако, использовать его также надо уметь. Чтобы не было резкого перепада температур при последующем выходе на улицу, температуру в помещении следует устанавливать ненамного ниже, чем снаружи — оптимальная разница составляет 5 градусов. Кроме того, кондиционер должен находиться на расстоянии двух-трех метров от человека и располагаться так, чтобы не было сквозняка, иначе удобная техника может стать причиной обострения хронических легочных заболеваний, а также возникновения острых респираторных заболеваний.  И напоследок, несколько рекомендаций на заметку водителям. Людям, имеющим проблемы со здоровьем, в жару желательно отказаться от управления автомобилем. Ни в коем случае нельзя оставлять в запертой машине детей, так как в салоне создается крайне высокая температура, которая может привести к возникновению теплового удара, а в крайнем случае — и гибели ребенка. Нельзя забывать и об ответственности за домашних питомцев — их также нельзя запирать в машине.  ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» |