**Приход жары может негативно отразиться на состоянии здоровья людей, в первую очередь лиц с хроническими заболеваниями, беременных женщин, пожилых и детей.**

**Чтобы избежать перегрева организма, обострения хронических заболеваний, ухудшения здоровья, необходимо придерживаться следующих правил.**

**Безопасное поведение в жару**

**Приход жары может негативно отразиться на состоянии здоровья людей, в первую очередь лиц с хроническими заболеваниями, беременных женщин, пожилых и детей.**

**Чтобы избежать перегрева организма, обострения хронических заболеваний, ухудшения здоровья, необходимо придерживаться следующих правил.**

* В первую очередь старайтесь не выходить на улицу между 11 и 16 часами.
* Не пользуйтесь без нужды общественным транспортом, откажитесь от длительных поездок вообще. По улице лучше идите в местах, где есть тень.
* Обязательно надевайте головной убор, либо используйте зонтик, больше находитесь в тени. Носите одежду свободную, из натуральных тканей. Во время жары постарайтесь не носить обувь на высоких каблуках.
* Не используйте декоративную косметику или сведите её применение к минимуму. Также не наносите дезодоранты, в частности антиперсперанты, на открытые участки тела.
* Употребляйте больше жидкости (до 2-х литров в сутки), лучше всего питьевую воду гарантированного качества, чередуя с морсом, лимонадом, компотом из сухофруктов без сахара. Хорошо утоляет жажду и поддерживает нормальный водно-солевой баланс минеральная вода, лучше негазированная. Исключите сладкие газированные напитки, кофе, алкоголь, в том числе пиво и слабоалкогольные напитки.
* Помогают избежать перегрева водные процедуры: прохладный душ, обтирания, ванны с настоями трав (ромашка, череда, чистотел), купание в открытых водоемах, но не в самую жару, соблюдая правила поведения на воде.
* Питайтесь небольшими порциями 4-5 раз в день. В пищу употребляйте больше молочных и растительных продуктов, особенно с большим содержание жидкости (арбузы, огурцы и др.). Исключите «тяжелые» продукты (мясо, сладости, грибы). Отдайте предпочтение холодным блюдам: свекольник, холодник, окрошка.
* Чтобы избежать притока горячего воздуха в помещения, плотно зашторивайте и закрывайте окна, а проветривайте их только после спада жары.  Если у вас имеется кондиционер, то избегайте прямого потока воздуха из кондиционера на вас. Температуру на кондиционере устанавливайте такую, чтобы перепад между комнатной и уличной температурой составляет не более 10 градусов.
* Откажитесь от физических нагрузок в самую жару, если их нельзя исключить полностью, то перенесите их на утреннее и вечернее время. Для людей с хроническими заболеваниями, а также после перенесенного инсульта, инфаркта, нагрузки необходимо исключить полностью.  Не забывайте принимать лекарства, назначенные врачом. Снизить уровень нагрузки и сократить время следует во время занятий фитнесом. А активным спортом при температуре выше 25 градусов не стоит заниматься вовсе.
* Исключите психологическое перенапряжение, сохраняйте эмоциональное спокойствие.
* Чтобы исключить кишечную инфекцию или пищевой отравление, еще раз напомним, чтобы вы не покупали продукты с рук, не готовили впрок, не хранили скоропортящиеся продукты без холода и не забывали про правила личной гигиены, в частности гигиены рук.

        **Соблюдая эти рекомендации, вы сможете сохранить свое здоровье и легче перенести жаркую погоду.**

*Берегите себя и близких!*

Валеолог Алла Шидловская