**Памятка**

**населению по правилам поведения в жаркое время года**

Высокая температура воздуха оказывает серьезное влияние на организм человека, приводит к перегрузкам всех систем и органов, особенно страдает сердечно-сосудистая, дыхательная и мочевыделительная системы.

**Для предупреждения перегрева, тепловых и солнечных ударов, обострений хронических заболеваний рекомендуется:**

• Избегать воздействия прямых солнечных лучей. Лучше находиться в тени.

• Носить  легкую, свободную одежду из натуральных тканей, обязательно  надевать легкие головные уборы и носить с собой бутылочку с водой. В дни с повышенной температурой  воздуха (выше 28 ºС) не  выходить  на  улицу  без  особой необходимости, особенно  в период максимальной солнечной активности (с 11 до 17 часов).

• Не находиться на сквозняках и не использовать длительное время кондиционеры. В  помещении  с  кондиционером  не   устанавливать  температуру   ниже  +23 - +25 ºС.  Если  кондиционер в помещении отсутствует,  можно  охладить  воздух, используя емкость  с водой,  которая  ставится  перед вентилятором.  Вода  под  действием  напора теплого воздуха  испаряется,  охлаждая  помещение на 2-3 градуса.

• В  жаркую погоду  исключить  из   своего рациона  жирные,  жареные  и сладкие  блюда.  В  меню  должна быть  легкая пища – овощи,  фрукты,  отварная или  тушеная  рыба, курица,  холодные  супы  и окрошки.

• Для  защиты  организма от обезвоживания  необходимо  больше  пить – не менее 1,5 – 3 литров в день.  Причем  основной объем    лучше  употребить   в  утренние  или  вечерние  часы,  чтобы  организм  смог  запастись  влагой.

Не  рекомендуется  употреблять алкоголь  (в том  числе  и пиво)  и   газированные напитки, которые не  только не  утоляют  жажду,  но  и  замедляют  обменные  процессы  в  организме.  Напитки должны быть комнатной температуры или прохладные, но не холодные,  так  как в  жару  увеличивается  риск заболеть  ангиной  и ОРЗ.

• Чаще обмывать тело водой, но для мытья тела необходимо использовать только теплую воду.

• Ограничить употребление никотина.

**Признаки солнечного удара** – покрасневшее лицо, сильная головная боль, головокружение. Затем начинает темнеть в глазах, появляются тошнота, в некоторых случаях – рвота. Иногда возникают кровотечения из носа и расстройства зрения. Если не оказать помощь, пострадавший теряет сознание, у него появляется одышка, пульс учащается, нарушается деятельность сердца.

 **Признаки теплового удара**– общая слабость, сонливость, головная боль, головокружение. Затем лицо краснеет, температура тела повышается, иногда до 40ºС, часто бывают понос, рвота. Если не устранены причины, вызвавшие перегревание, у больного начинаются галлюцинации, бред, затем пострадавший теряет сознание, его лицо бледнеет, кожа холодная и иногда синюшная, потоотделение повышено, сердечная деятельность нарушена, пульс частый и слабый. В таком состоянии человек может погибнуть, если ему не оказать срочную медицинскую помощь.

**Первая помощь одинакова в обоих случаях.** Пострадавшего необходимо немедленно перенести в тень или в прохладное, хорошо вентилируемое помещение, расстегнуть воротник его одежды, а лучше раздеть до пояса, уложить на спину с приподнятой головой. На голову положить холодный компресс, тело обернуть мокрой простыней или опрыскивать холодной водой. Внутрь – обильное прохладное питье. Хорошо помогает обычная настойка валерианы: 20 капель на треть стакана воды. При расстройстве дыхания слегка намочите ватку нашатырным спиртом и несколько раз осторожно поднесите к носу пострадавшего. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь, даже если врач приедет через некоторое время, он объяснит, что еще нужно сделать до его появления.

**Выполняя эти простые рекомендации Вы сохраните свое здоровье и здоровье окружающих!**

**СПб ГКУ «ПСО Курортного района»**