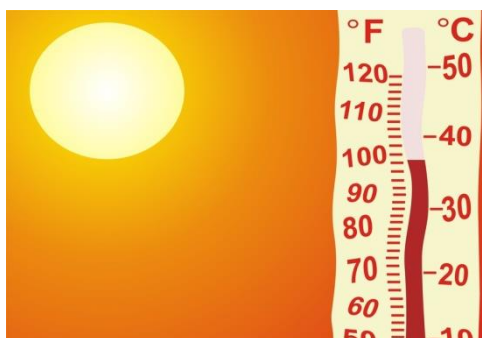


Сильная жара

Высокая температура воздуха в сочетании с интенсивной солнечной радиацией и сильным ветром, создает чрезвычайно тяжелые условия для жизнедеятельности человека, приводит к быстрому перегреванию и обезвоживанию организма, развитию солнечного и теплового ударов. Особенно тяжело переносят жару маленькие дети и люди, страдающие сердечнососудистыми заболеваниями.



Заранее подготовьтесь к жаркой погоде

- приобретите электробытовые приборы (вентиляторы, кондиционеры)

- на дачах, в сельской местности: оборудуйте навесы, беседки, а также ставни или плотные шторы на окна.
- позаботьтесь о дополнительных запасах воды.
- избегайте воздействия повышенной температуры – выходите из дома в жаркое время только при необходимости.
- носите в жару свободную хлопчатобумажную одежду светлого, а лучше всего – белого цвета, головной убор.
- передвигайтесь не спеша, старайтесь больше находиться в тени.
- любую физическую нагрузку в жару сведите до минимума. Все работы проводите в утреннее время или вечерние часы.
- ограничьте активную умственную деятельность.
- чаще принимайте прохладный душ, делайте влажные обтирания.
- не увеличивайте, но и, ни в коем случае, не уменьшайте количество выпиваемой в день жидкости.
- если нет противопоказаний, съешьте за завтраком ломтик соленого огурца, чтобы организм не требовал слишком много жидкости в течение дня.
- исключите употребление любых алкогольных напитков.
- хорошо удаляет жажду не сладкий зеленый чай.