ПОЛЕЗНО ПОМНИТЬ И СОБЛЮДАТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ В ПЕРИОД ЖАРКОЙ ПОГОДЫ

Каждому из нас необходимо помнить о правилах поведения при высоких температурах воздуха. Не рекомендуется долго находиться на солнце, особенно с непокрытой головой. В жару желательно избегать повышения физической нагрузки, а также усиленных занятий спортом.
В жару из-за усиленного потоотделения в организме нарушается водный баланс, поэтому нужно выпивать не менее 2 литров жидкости в день. Ни в коем случае не пейте сладкие газированные напитки, они не утоляют, а только усиливают жажду. Воду нужно не только пить, но и обтирать мокрым полотенцем кожу.
Кроме того, нужно контролировать температуру в помещении и не находиться непосредственно под вентилятором или кондиционером. Следует надевать на себя легкую, светлую одежду из натуральных тканей (хлопок, лен, шелк).
В жаркую и душную погоду важно принимать профилактические меры против солнечного и теплового удара. На солнце нужно всегда ходить в головном уборе будь то шляпа, косынка, бейсболка или панамка – не важно, главное, чтобы голова была защищена от солнечных лучей. Также не рекомендуется спать на солнце и совершать в жаркое время дня длительные переходы без периодического отдыха.
Больным с заболеваниями сердечно – сосудистой системы необходимо четко выполнять рекомендации врача и своевременно принимать назначенные лекарства. Людям, страдающим гипертонией, необходимо регулярно контролировать свое артериальное давление. Больным сахарным диабетом нужно более тщательно следить за уровнем сахара в крови.
Людям пожилого возраста и детям во время повышенной солнечной активности (с 12 до15 часов) лучше совсем воздержаться от прогулок по свежему воздуху, находиться в это время на пляже вообще не рекомендуется.
Прежде чем сесть в салон автомобиля, который стоял под открытым небом в солнечный день, нужно сначала открыть все двери для сквозного проветривания.
Мерами профилактики, способствующими предотвращению перегревания и, как следствия обезвоживания являются: теневое укрытие от попадания на тело прямых солнечных лучей, установка в помещениях систем кондиционирования, настольных, напольных, настенных вентиляторов, возможность воспользоваться душевой установкой для охлаждения тела и т.п.
Будьте осторожны, отдыхая у водоёмов! Загорайте только в утренние и вечерние часы, а самое жаркое время лучше переждать дома.

Берегите себя и будьте здоровы! В случае чрезвычайного происшествия звоните по телефонам службы спасения 01, 101 или 112.

#МЧСРоссии#МЧС66#Профилактика#Безопасное\_лето#МалышевскийГО#59ПСО#109ПСЧ

