

## Информация для граждан. Как пережить жару.

В жаркие дни, когда термометры показывают не менее 25°C, нужно сократить время пребывания на улице. Особенно это касается пожилых людей, маленьких детей, а также тех, кто страдает артериальной гипертонией и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями. Поэтому прогулки с детьми или выгул собак лучше запланировать на часы, когда жары еще нет или она пошла на убыль. Как правило, это время до 10.00 и после 16.00 часов. А вот если погода очень жаркая, когда температура поднимается до 30°C и выше, то прогулки лучше совершать до 9.00 и после 19.00–20.00 часов.

### Поездки на работу и вечерние прогулки.

Это же касается и поездок на работу. Те, чей рабочий день начинается в 8.00–09.00, еще успевают застать утреннюю прохладу. Однако если день ожидается жарким, рекомендуем выйти из дома раньше обычного графика, чтобы добираться до работы было комфортнее.

Тем, кто вынужден оказаться на улице после 10.00, можно посоветовать держаться в тени и идти не спеша. Обязательно возьмите с собой питьевую воду и не пренебрегайте головными уборами. Носите с собой влажные салфетки с нейтральным запахом, чтобы освежить лицо или протереть руки после поездки в общественном транспорте. На вечерний путь из офиса домой также запаситесь питьевой водой, сделайте его по возможности в неспешном темпе.

В часы же вечерней прохлады старайтесь не сокращать физическую активность. Малоподвижный образ жизни в жаркую погоду может спровоцировать обострение гипертонии, повысить риск тромбозов. Поэтому вечерние прогулки при комфортной температуре будут полезны.

### Выбор одежды.

При выборе одежды внимание стоит остановить на свободных вещах из натуральных тканей, хорошо пропускающих воздух. Одежда из синтетических тканей не будет обеспечивать доступ воздуха к коже, что может привести к перегреванию. Во избежание ожогов кожи не надевайте излишне открытую одежду и пользуйтесь солнцезащитными средствами. И не стесняйтесь головных уборов!

### Нахождение в помещении

Если у вас есть возможность, не выходите на улицу в пиковые часы жаркого дня. Находясь в помещении, не открывайте окна и балконные двери. Так вы сможете ограничить доступ в помещение перегретого воздуха с улицы и сохранить в квартире комфортную температуру.

Не злоупотребляйте кондиционером. Включение его на слишком низкие температуры может привести и к тепловому шоку, если вам все же придется выйти на улицу в жаркие часы, и к простуде, а порой и к пневмонии. Намного полезнее в течение дня несколько раз принимать прохладный душ.

### Питание

В жаркую пору для сохранения хорошего самочувствия стоит пересмотреть и свой рацион. Исключите потребление алкоголя, острой, жареной, жирной или копченой пищи, сладких газированных напитков. Чтобы избежать обезвоживания организма, пейте больше простой питьевой воды или воды с добавлением лимона, мяты, ешьте больше овощей и фруктов.

Если вы все же почувствовали слабость, головную боль, головокружение, тошноту, озноб, нужно обратиться за медицинской помощью. Вполне возможно, эти симптомы свидетельствуют о тепловом ударе, который опасен для здоровья, а порой и для жизни.