

Будьте осторожны в жаркое время года

04.07.2014

Аномально высокие температуры таят в себе потенциальную опасность получения теплового удара, переутомления, обострения хронических заболеваний. Несколько простых правил в жаркий сезон:

Носите в жару легкую одежду из натуральной ткани, лучше всего из хлопка. По возможности закрывайте лицо и плечи широкополой шляпой, панамкой. Постарайтесь не выходить в жаркое время в период с 11-00 до 16-00. Пребывание на солнцепеке приводит к интенсивному потоотделению и может вызвать тяжелые солнечные ожоги. Используйте защитные крема, наносите их на все открытые поверхности тела.

Если есть возможность, покиньте мегаполис на период душных жарких дней. В сельской местности жара переносится гораздо легче.

Поддерживайте в квартире комфортную температуру. Если нет возможности подключить кондиционер, используйте вентилятор, устройте сквозняк, затемните окна, повесьте в комнатах влажные холодные простыни.

Старайтесь не употреблять в жару "тяжелую" пищу, лучше кушайте фрукты, овощи. Внимательно следите за сроком годности приобретенной молочной продукции, на жаре она портится гораздо быстрее.

Не допускайте обезвоживания организма. Жажда – признак обезвоживания. Пейте воду часто, небольшими глоточками, задерживая во рту. Первая стадия теплового удара – судорога от солевой недостаточности. Далее, страдающий от чрезмерной жары начинает чувствовать себя усталым, бледнеет, падает в обморок. Помощь при тепловом ударе заключается в охлаждении тела любым доступным способом. После оказания первой помощи – переноса пострадавшего в прохладное место, холодного компресса на голову и на область сердца, необходимо вызвать скорую помощь.

В любой опасной ситуации Вы можете бесплатно вызвать пожарных и спасателей с городского – «101» или мобильного телефона: «101», «112».

Адрес страницы: <http://golovinskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/1169913.html>

[Управа района Головинский города Москвы](#)