**Жара: советы от главного врача УЗ «Жодинская ЦГБ» и спасателей.**

**Жаркая погода опасна для человека тепловым перегреванием и может привести к обезвоживанию организма, развитию солнечного и теплового удара, обострению сердечно-сосудистых заболеваний.**

*В период аномальной жары, чтобы максимально сохранить своё здоровье, необходимо тщательно соблюдать следующие правила поведения,* - рассказывает главный врач УЗ «Жодинская ЦГБ» Татьяна Ивановна Никифорова. – *Стараться без особой надобности не выходить на улицу во время максимальной солнечной активности, а это время с 11 до 17 часов дня. Если всё-таки выйти на улицу нужно, то необходимо тщательно подготовиться. Предпочтительно надеть просторную светлую одежду из натуральных тканей, лёгкий головной убор и обязательно взять бутылочку с негазированной водой. На улице лучше держаться в тени и периодически заходить в магазины или помещения с кондиционерами. В пик жары желательно полностью исключить любые физические нагрузки и свести к минимуму физическую активность.*

Что касается помещений (квартир) и рабочего места, Татьяна Ивановна выделила следующие пункты:

- В помещении с кондиционером не рекомендуется снижать температуру воздуха ниже +22 - +23 градусов Цельсия. Если в квартире или рабочем помещении   кондиционер отсутствует, то можно охладить воздух, используя ёмкость с водой, которая устанавливается перед вентилятором. Вода под действием напора тёплого воздуха интенсивно испаряется, охлаждая помещение на 2-3 градуса.

- Главным источником проникновения горячего воздуха в помещение являются окна. Днём их рекомендуется держать закрытыми и занавешенными шторами светлых оттенков, чтобы прямые солнечные лучи и нагретый воздух не попадали в комнату. Открывать окна лучше всего на ночь и утром, когда температура воздуха снижается.

- *Для защиты от обезвоживания организма необходимо   больше пить – не менее 1,5-3 литров жидкости в день,* - разъясняет специалист. - *В течение самой жаркой части дня жидкость лучше не употреблять. Основной объем жидкости, в разном виде в сумме около 2 литров для среднего роста человека, употребить лучше в наиболее прохладное время суток (утром, вечером и ночью), чтобы организм смог запасти влагу в тканях. С 12 до 16 часов дня жидкости необходимо употреблять небольшими порциями в 1-2 глотка, когда очень захочется, но не чаще, чем раз в полчаса желательно как можно меньше.*

Во время жары, необходимо уделить особое внимание напиткам и продуктам, которые мы употребляем.

- *Что касается напитков, то я рекомендую употреблять воду с соком лимона, тёплый зелёный чай без сахара, негазированную минеральную воду, компоты и морсы. Помимо этого, необходимо следить, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ, в связи с тем, что происходит ослабление иммунитета. Обязательно исключить из рациона алкоголь, в том числе и пиво, а также различные сладкие газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме.*

По словам Татьяны Ивановны, в жаркую погоду необходимо кушать лёгкую пищу: овощи, фрукты, отварную рыбу и курицу,   холодные супы и окрошки. Желательно полностью исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда.

- *Особое внимание в жару необходимо уделять детям. Детский организм намного чувствительнее к повышенной температуре окружающей среды, чем взрослый*, - рассказывает инспектор пропаганды Жодинского городского отдела по ЧС Надежда Зельская. - *Симптомы перегрева ребёнка – покраснение кожи, повышенная температура тела, вялость, беспричинные капризы, тошнота, частое дыхание с одышкой, судороги или даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребёнка необходимо снять одежду, уложить его в горизонтальное положение, протереть всё тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5-10 минут. Подойдут прохладные негазированные напитки: вода, разведённый чай, слегка кисловатый компот, возможно использование изотонического раствора – слегка подсоленной воды. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь.*

Взрослым также необходимо знать симптомы теплового и солнечного удара.

*- Это в первую очередь такие признаки, как слабость, вялость, головокружение, сильное потоотделение, жажда, головная боль, тошнота и рвота, -* отметила инспектор пропаганды Жодинского городского отдела по ЧС. - *В особо тяжёлых случаях возможна потеря сознания. Если человек перегрелся, и у него наблюдаются вышеперечисленные симптомы, необходимо незамедлительно обращаться к врачу и проводить мероприятия по охлаждению организма. Пострадавшего нужно уложить в прохладном месте, на голову положить холодный компресс или влажное полотенце. Если пострадавший в сознании, дать ему обильное питьё, если нет, то приводить в чувство с помощью нашатырного спирта и ждать приезда бригады скорой помощи.*

Из всего перечисленного очевидно, что требования к правилам поведения в период аномальной жары не такие и сложные. Соблюдая их, можно вести нормальный образ жизни и максимально сохранить своё здоровье и здоровье своих детей.