**КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЖАРУ**

**Когда наступают жаркие летние дни, многие из нас чувствуют упадок сил, буквально заставляя свое тело двигаться. Такая погода не только некомфортна, но и опасна для здоровья. В это время как никогда высоки риски получения солнечного удара и обезвоживания. Вот почему так важно знать и соблюдать правила поведения в жаркую погоду.**

**Особенно это касается родителей детей до четырех лет, пожилых, больных людей, а также тех, кто страдает от избыточного веса или принимает лекарства. Но если жара пришла надолго, риску получить солнечный удар или тепловое истощение подвергаются все без исключения.**

**Советы:**

**– самое лучшее время для работы на даче – до 11 часов утра (с перерывами). Далее – только отдых.**

**– в жаркие дни носить лёгкую, свободную одежду из натуральных тканей, обязательно надевать лёгкие головные уборы и носить с собой бутылочку с водой. В дни с повышенной температурой воздуха (выше +28˚ С) не выходить на улицу без особой необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности (с 11 до 17 часов);**

**– в помещении с кондиционером не устанавливать температуру ниже +23-25˚С.**

**– в жаркую погоду исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда. В меню должна быть лёгкая пища – овощи, фрукты, отварная или тушеная рыба, курица, холодные супы и окрошки. Помните о правилах санитарной гигиены – тщательно мойте овощи и фрукты проточной водой, мясо, рыбу обязательно проваривайте.**

**– для защиты организма от обезвоживания необходимо больше пить – не менее 1,5-3 литров в день. Причём основной объём лучше употребить в утренние или вечерние часы, чтобы организм смог запастись влагой.**

**Какие напитки утоляют, помогают пережить высокую температуру, а какие только вредят?**

**Ледяная вода не помогает при жажде. Дольше остается в желудке, и содержащиеся в ней минеральные соли долго не поступают в клетки организма. К тому же холодные жидкости заставляют вас потеть еще сильнее. Так что нужно пить воду комнатной температуры. Cоки лучше пить разбавленными. Кефир и йогурт утоляют жажду, быстро усваиваются. С молоком лучше не мешать. Зеленый чай – лучше без сахара. Еще лучше, если он будет горячим. Черный чай с молоком – полезен и людям с заболеванием почек. Морс, компот из сухофруктов – вкусно и полезно. Конечно, если без сахара.**

**Не рекомендуется: употреблять алкоголь (в том числе и пиво) и газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме.**

**В такую погоду нет ничего лучше контрастного душа. Если нет возможности принимать душ в течение дня, принимайте его обязательно утром и вечером.**

**Как правильно принимать душ в жару?**

**Сначала включаем теплую воду, постепенно уменьшая ее температуру. Утром заканчиваем процедуру прохладной водой, вечером, перед сном – теплой (горячей).**

**Первая помощь.**

**Солнечные и тепловые удары случаются из-за резкого изменения давления в сосудах головного мозга.**

**Если рядом с вами кто-то получил тепловой удар, следует немедленно перенести пострадавшего в тень, уложить, поднять ноги, чтобы кровь притекла к голове.**

**Следите за тем, чтобы человек обязательно дышал. Следом немедленно вызывайте “скорую помощь”.**

**Запомните: пострадавший должен лежать в прохладном и проветриваемом месте, в расстегнутой одежде, голова должна быть приподнята. Не забудьте положить ему на лоб влажный холодный компресс, дайте свежей воды с ложкой соли.**

**ЭТО ВАЖНО!**

**• Пребывание на солнце безопасно с утра до 10 часов, вечером после 17 часов.**

**• Людям с большим количеством родинок пребывание на солнце лучше сократить.**

**• Никогда не допускайте покраснений и солнечных ожогов на коже. Если это произошло, как минимум два дня проведите в тени.**

**• Даже молодым и здоровым людям находиться на солнце можно не более полутора-двух часов в день.**

**• Грудным детям нельзя находиться на солнце.**

**• Одежда не защищает полностью кожу от солнца: хлопок пропускает 6% солнечных лучей, в мокром виде до 20%.**

**• Используйте солнцезащитную косметику.**

**• Не пользуйтесь при загаре декоративной косметикой, дезодорантами и духами – они могут спровоцировать появление пигментных пятен на коже.**

**• Если Вы проводите отпуск в южных регионах, то после купания на море обязательно ополосните кожу пресной водой. Солёные капли создают эффект линзы.**

**• После загара: прохладный душ и мягкий массаж с увлажняющим кремом – всё, что нужно коже.**

**Выполняя эти простые рекомендации, даже в условиях аномальной жары можно сохранить свое здоровье и здоровье своих детей и в полной мере насладиться долгожданным и таким коротким летом!**