**ВНИМАНИЕ: ЖАРА!**

**Как уберечь себя в условиях аномальной жары.**

**Как уберечь себя в условиях аномальной жары.**

1. Минимизировать время пребывания под «открытым» солнцем:

* Выходить из дома на улицу по возможности в ранние утренние часы до 10-11 часов утра, либо в вечернее время после 19 час. Солнце наиболее активно с 12.00 до 16.00 часов. В это время желательно защищать все участки тела от попадания солнечных лучей, использовать солнцезащитные кремы. Если же появление на солнце неизбежно, необходимо двигаться по теневой стороне, обязательно надевать головной убор.
* Одеваться необходимо в легкую, светлую просторную одежду из натуральных тканей, которая не препятствует «дыханию» кожи и не приводит к перегреванию организма. Синтетическое белье создает «парниковый эффект» - благоприятную среду для размножения патогенных бактерий, а узкая обтягивающая одежда затрудняет дыхание и нарушает теплообмен организма.

В это время необходимо отказаться от обуви на высоких каблуках. Обязательно захватите с собой ёмкость с водой, которой можно утолить жажду, либо нанести на открытые участки тела при перегревании.

1. Оптимизировать приём жидкости

Следует учитывать потерю влаги при дыхании и потоотделении (оба эти компонента будут усиливаться при повышении температуры), поэтому ориентироваться только на объём мочеотделения при оценке количества потерянной жидкости неверно! Таким образом, в жаркое время истинная потеря жидкости будет больше суточного количества выделенной мочи, следовательно, и объём принятой жидкости должен его превышать, дабы сохранить общий водный баланс. Итак, в течение суток в среднем следует принять до 2 литров жидкости. Потеря жидкости организмом приводит к сгущению крови и, как следствие, к увеличению риска тромбозов, что особенно опасно для больных с сердечнососудистой патологией. Лицам, страдающим сердечной недостаточностью (одышка, отёки) необходимо чрезвычайно внимательно следить за балансом между выделенной и принятой жидкостью!

1. Основное принятие пищи перенести на вечерние часы. Желательно в жару избегать приема жирной пищи. Не рекомендуется есть продукты, согревающие изнутри, например, мед и сало. Перед сном откажитесь от "серьезных" продуктов вроде мяса, потому что переваривание тяжелой пищи вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение. Газированные напитки лучше исключить, в них много сахара, кроме того они вызывают вздутие живота, диафрагма поднимается, а это мешает работе сердца. Также нужно исключить напитки, нарушающие теплообмен и повышающие потребность организма в жидкости - это кофе и алкоголь, к которому относится и пиво. Не покупайте продукты с рук – при высокой температуре бактерии размножаются очень быстро, что может привести к тяжелым отравлениям. Не готовьте пищу впрок - те сроки годности, которые указаны на продуктах, предполагают нормальные условия, а не изнуряющую жару. Не храните скоропортящиеся продукты вне зоны холода больше 4 часов.
2. Если вы ищите спасения от жары на водоёме, в лесу или на даче:

* Откажитесь от физических нагрузок. Известно, что физическая нагрузка увеличивает теплообразование в пять раз, истощает водный запас организма. Поэтому работу на даче и огороде придется отложить до установления более умеренной температуры или перенести на утреннее и вечернее время. Даже стойким поклонникам фитнеса лучше снизить уровень нагрузки, сократить время тренировок и побольше пить воды во время занятий. Не следует заниматься активным спортом при температуре выше 25 градусов С.
* Необходимо как можно больше времени проводить в тени, на солнце появляться только в головном уборе.
* Не следует погружать в прохладную воду разгорячённое тело, особенно лицам с сердечно-сосудистой патологией.

1. Не используйте декоративную косметику вообще или сведите её использование к минимуму: наша кожа в жару усиленно дышит и потеет, тем самым снижая температуру нашего тела. Закупорка пор кожи может привести к перегреву организма. Не боритесь дезодорантами c усиленным потоотделением на открытых участках кожи.
2. С какими болезнями следует быть особенно осторожными?

С наступлением жары должны быть очень осторожны люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Если у вас гипертоническая, ишемическая болезни сердца, сахарный диабет, болезни щитовидной железы, ожирение, онкологические заболевания, вы перенесли инфаркт или инсульт - ни в коем случае не работайте ни в душном доме, ни на даче. Вообще физическая активность в такую погоду вам противопоказана: возрастает нагрузка на сердце, артериальное давление начинает прыгать.

Помните, что в жару обостряются хронические заболевания. Если сможете - посоветуйтесь обязательно со своим врачом о профилактических приемах лекарств.

Если у вас стенокардия, обязательно положите в карман таблетку нитроглицерина. Гипертоникам, кроме явных ограничений по работе в жару, следует обратить особое внимание на питье. Помните, за счет выпитой жидкости увеличивается объем циркулирующей крови, что ведет к повышению давления.

Астматикам и язвенникам не следует долго находиться на солнце. Ответной реакцией организма на солнечные ванны могут стать как раз приступ бронхиальной астмы или обострение язвы желудка.

Жара - враг для работы на даче людям с близорукостью средней и высокой степени. От работы в наклон, поднятия тяжестей может произойти кровоизлияние в сетчатку глаза, отслоение самой сетчатки.

Совет пожилым людям: самое лучшее время для работы на даче - до 11 часов утра (с перерывами). Далее - только отдых. Если вы почувствовали тяжесть в сердце, перед глазами закрутились и пропали пятна (признак нарушения кровоснабжения сосудов сетчатки) - немедленно прервите работу. На этот день вы от нее свободны.

1. Что делать при солнечном или тепловом ударе?

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 компресс, дайте свежей воды с ложкой соли. Противопоказаны алкоголь, напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, какао).