

Рекомендации Роспотребнадзора гражданам: как защититься от жары

Основные рекомендации

1. Ограничьте пребывание на улице и физические нагрузки. Старайтесь меньше времени проводить под прямыми солнечными лучами. Если предстоит работа на улице, например, на приусадебном участке, выполняйте её до 11 часов утра, делая перерывы.
2. Правильно одевайтесь на улице. Выбирайте лёгкую, свободную одежду из натуральных тканей светлых тонов. Ворот не должен быть тугим. Обязательно надевайте головной убор (панама, шляпа), используйте солнцезащитные очки и, при необходимости, зонтик.
3. Проветривайте помещения и используйте средства охлаждения. Приоткрывайте форточки и окна. По возможности включайте вентиляторы (напольные, настольные) или кондиционеры. Если кондиционера нет, перед вентилятором можно поставить ёмкость с водой — испаряясь, она немного охладит воздух.
4. Выбирайте подходящие места для посещения. При посещении магазинов, кинотеатров и других общественных мест отдавайте предпочтение тем, где поддерживается комфортный температурный режим.
5. Купайтесь только в оборудованных местах. Проводите водные процедуры на открытом воздухе в специально отведённых и оборудованных для этого местах, соблюдая правила безопасности. Принимайте прохладный душ в течение дня. Это помогает легче переносить жару.
6. Соблюдайте питьевой режим. Выпивайте до 1,5 литров жидкости в сутки. Подойдут чай, минеральная вода, морсы, нежирные кисломолочные напитки, отвары из сухофруктов, витаминизированные напитки. Избегайте газированных, слишком сладких, энергетических и алкогольных напитков. Важно: людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы не стоит резко увеличивать количество выпиваемой воды.
7. Скорректируйте питание. В жару потребность в энергии снижается, поэтому организму нужна менее калорийная пища. Откажитесь от жирной еды, сократите потребление мяса, замените его рыбой или морепродуктами. Ограничьте копчёности, жареное и скоропортящиеся продукты. Перенесите основные приёмы пищи на утренние и вечерние часы. Строго соблюдайте гигиену при приготовлении и хранении еды.
8. Планируйте поездки с учётом времени суток. Поездки на личном и общественном транспорте лучше совершать в утренние или вечерние часы, когда жара спадает.

На что обратить внимание

1. Следите за самочувствием. При появлении нарастающей вялости, головной боли, головокружения, тошноты, шума в ушах, носового кровотечения немедленно обратитесь за медицинской помощью.

2. Будьте особенно осторожны, если у вас есть хронические заболевания (например, гипертония, болезни сердца, диабет). В жару важно контролировать состояние здоровья.
3. Не оставляйте детей без присмотра на солнце. Обеспечьте им головной убор, солнцезащитные очки и достаточное количество питьевой воды.