Календарное лето еще не наступило, а на улице уже +29°С.  Главное управление МЧС России по Тульской области предостерегает – перегрев может быть опасен для человека. Даем несколько советов, как вести себя в жаркую погоду.

Во время максимальной солнечной активности, с 11 до 17 часов дня, постарайтесь не выходить на улицу без особой надобности. Когда температура воздуха достигает высоких отметок, лучше одеваться в свободную одежду из натуральных тканей, позволяющую телу "дышать". Обувь также должна быть открытой и комфортной. Не забудьте взять с собой бутылочку негазированной минеральной воды. На улице лучше держаться в тени и периодически заходить в магазины или помещения с кондиционерами.

Для защиты организма от обезвоживания, больше пейте, не менее 1,5-3 литров жидкости в день. К слову, жидкость должна быть не холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ. Рекомендуемые напитки: вода с соком лимона, тёплый зелёный чай без сахара, негазированная минеральная вода, компоты и морсы. Не стоит употреблять 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.

Есть необходимо лёгкую пищу: овощи, фрукты, отварную рыбу и курицу, холодные супы и окрошки. Желательно полностью исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда. Носите с собой распылитель с минеральной водой. Попадание влаги на открытые участки тела принесет ощущение свежести и прохлады и, к тому же, увлажнит кожу.

Если в помещении есть кондиционер, учтите, что оптимальная температура охлажденного воздуха – 18–20 градусов, но даже в этом случае следует находиться подальше от кондиционера: легкий прохладный ветерок нередко становится причиной тяжелых простудных заболеваний.

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

**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**. В особо тяжёлых случаях возможна **потеря сознания.** Если человек перегрелся, и у него наблюдаются вышеперечисленные симптомы, необходимо незамедлительно обратиться к врачу и провести 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.

**Особое внимание в жару необходимо уделять детям.** Детский организм намного чувствительнее к повышенной температуре окружающей среды, чем взрослый. Когда от перегрева страдают малыши, обидно вдвойне. Они ведь не обязаны, как взрослые, ежедневно ездить в душной маршрутке или «греться» в офисных помещениях. И если плохо становится ребенку, то это в первую очередь вина родителей.

**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. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь.

**Вооружитесь этими нехитрыми советами и проведите скоротечное летнее время безопасно.**

|  |
| --- |
| *Пресс-служба Главного управления МЧС России по Тульской области* |