

## Памятка по поведению в жаркую погоду

В целях профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, а также во избежание неблагоприятных последствий жаркой погоды, обратите внимание на необходимость соблюдения некоторых рекомендаций по питанию, питьевому режиму, купанию и отдыху на природе.

- В дни с повышенной температурой воздуха ограничить пребывание на улице, не выходить на улицу без особой необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности (с 11 до 17 часов).

- Снизить физические нагрузки до минимума.

- В жаркие дни носить легкую, свободную одежду из натуральных тканей, обязательно надевать легкие головные уборы (кепки, шляпки, косынки, панамки), пользоваться солнцезащитными очками, зонтиками и носить с собой бутылочку с негазированной минеральной водой.

- При посещении магазинов, кинотеатров и других объектов массового скопления граждан, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается кондиционирование воздуха.

- Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем, организму летом нужна менее калорийная пища. В жаркую погоду исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда. В меню должна быть легкая пища – овощи, фрукты, отварная или тушеная рыба, морепродукты, курица, холодные супы и окрошки.

- Не употреблять в жару алкоголь (в том числе и пиво) и газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме. Холодное пиво может оказать пагубное воздействие на ваше состояние, поскольку в жару опьянение наступает быстрее, нагрузка на сердце и сосуды возрастает и вы, незаметно для себя, можете перегреться на солнце и получить обморок.

- В течении дня рекомендуется по возможности принять душ с прохладной водой.

- Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания.

- Особое внимание в жару - детям! Детский организм особо чувствителен к повышенной температуре окружающей среды. Симптомы перегрева ребенка – покраснение кожи, повышенная температура, вялость, тошнота, беспричинные капризы, частое дыхание с одышкой, судороги и даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребенка необходимо снять одежду, уложить в горизонтальное положение, протереть все тело

влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5-10 минут. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь.

При отдыхе на природе в жаркую погоду важно соблюдать питьевой режим и безопасность при употреблении продуктов питания. Организм в жаркую летнюю погоду очень быстро теряет жидкость, что требует своевременного пополнения ее запасов.

Берите с собой много воды (бутилированной или кипяченой). Выбирайте безопасные продукты. Ведь на природе, вам будет не так просто сохранить продукты теплыми или холодными, что в свою очередь влияет на рост бактерий. Свежие фрукты и овощи, перед тем как взять их с собой на пикник, обязательно хорошо помойте под проточной водой и ополосните кипяченой, возможно использования специального средства для мытья фруктов и овощей.

Используйте термосумку или сумку – холодильник, чтобы ваши продукты оставались холодными. Кроме того, вы можете добавить лед в сумку с продуктами.

Следите за чистотой рук. Если есть возможность, возьмите с собой достаточное количество воды (для питьевых и бытовых нужд). При её дефиците используйте влажные салфетки и специализированные дезинфицирующие средства для рук. Используйте только чистую посуду или одноразовую посуду для сервировки стола.

Если вы не уверены в безопасности продукта, лучше не используйте его.