Меры предосторожности и правила поведения в жаркую погоду!

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
| 10.11.2019 19:11 |
| **Меры предосторожности и правила поведения в жаркую погоду!** |
|  |
| - Постарайтесь не выходить на улицу с 11-00 до 16-00;    - Носите одежду из тонкой ткани, желательно из льна и хлопка, светлых тонов и свободного покроя. - Носите головной убор защитит голову от прямого воздействия солнца;    - Пейте слегка охлажденную жидкость. Чересчур холодные напитки дольше задерживаются в желудке и возбуждают потовые железы;    - Выходя из дома, возьмите с собой бутылку холодной воды. Прикладывайте ее под коленки, к шее, подмышкам: здесь проходят крупные сосуды, и так кровь быстрее охладится;    - Прийдя с улицы подставьте локти под холодную воду и умойтесь;    - В помещении с кондиционером ставьте не слишком низкую температуру (20-22 °С). При более низкой - очень легко заболеть;    - Не одевайте металлические и каменные украшения. Они быстро нагреваются и служат провокаторами перегрева;    - Как можно реже пользуйтесь общественным транспортом. Лучше пройдитесь пешком по затенённым местам;    - Не пользуйтесь антиперспирантами, лучше используйте дезодоранты, которые только убивают запах, но не препятствуют потоотделению;    - Не курите. Никотин сужает кровеносные сосуды и вызывает повышение артериального давления, которое и так в жару повышенное.    ЧТО нельзя ЕСТЬ / ПИТЬ в сильную жару:    - Лимонад. Сахар, которого в лимонаде очень много, может повысить артериальное давление.    - Спиртное. Любые спиртные напитки, кроме сухого вина, надолго задерживаются в организме и создают повышенную нагрузку на сердце.    - Молоко. Оно содержит много белков, которые на 3—4 часа задерживаются в желудке и не дают усваиваться принятой после них жидкости.    - Кофе. Кофеин ускоряет обезвоживание и истощает сердечно-сосудистую систему, которая и так страдает в жару.    - Мясо. Переваривание мяса, особенно жирного, вызывает длительный прилив тепла, те как раз то, что в жару нужно меньше всего. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий © 2025 |