Как вести себя в жару

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
| 15.06.2020 12:06 |
| **Как вести себя в жару** |
|  |
| Климат нашей республики переходный от умеренного к резко континентальному - лето очень жаркое и сухое, температурный рекорд достигает 45 градусов. Летняя жара является частой причиной солнечных или тепловых ударов, а также даёт нагрузку на сердце.    Первыми признаками теплового удара могут стать такие симптомы, как головная боль, головокружение, тошнота, учащенное сердцебиение, холодный пот и обмороки, также может возникнуть резкое ухудшение зрения.    Главное управление МЧС России по Республике Калмыкия рекомендует быть особенно осторожными и напоминает о простых рекомендациях, следуя которым вы сможете перенести летнюю жару без неприятных осложнений для здоровья:    - в жаркие дни выходить на открытый воздух лучше всего до 10-11 часов дня, позже возможно пребывание в зеленой зоне в тени деревьев;    - при выходе на улицу, наденьте широкополую шляпу или кепку и солнцезащитные очки;    - старайтесь избегать одежды из синтетических материалов;    - достаточно открытая одежда может служить причиной солнечного ожога. Лучше всего носить свободную проветриваемую одежду светлых тонов, полностью закрывающую от солнца руки и ноги;    - желательно увеличить суточную дозу потребления жидкости. Но при этом надо соблюдать водный режим – выпивать 2,5-3 литра в сутки. Избегайте употребления сладких и алкогольных напитков;    - в суточном рационе необходимо ограничить жирную и белковую пищу. Не рекомендуется кушать тяжелую и горячую пищу перед тем, как выйти на улицу в жару;    - С целью предотвращения обезвоживания организма в жару желательно избегать повышения физической нагрузки и усиленных занятий спортом.    При любых признаках солнечного или теплового удара срочно вызывайте врача. Очень важно вовремя и правильно оказать помощь человеку, который внезапно потерял сознание в душном транспорте или даже посреди улицы. Для этого нужно человека перенести в тень, обеспечить доступ воздуха, и желательно, чтобы до приезда врача он находился в лежачем положении.    Помните, что соблюдение этих простых правил поведения в период летней жары позволит Вам сохранить своё здоровье. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий © 2025 |