



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Правила поведения в жаркую погоду

Главное управление МЧС России по Республике Калмыкия рекомендует жителям в жаркую погоду соблюдать меры личной безопасности:

- принимайте больше жидкости. Не пейте сразу больше одного стакана. Пейте мелкими глотками, не торопясь. Большую часть жидкости употребляйте утром и днем, вечером и на ночь поменьше, предпочтительно несладкую и лучше негазированную столовую минеральную воду, морсы, соки (кроме гранатового и из темного винограда - они сгущают кровь), зеленый чай. Ограничьте прием лечебной минеральной воды – насыщенный солевой состав может нарушить электролитный обмен и увеличить нагрузку на сердце;
 - не употребляйте спиртных напитков, на жаре всасывание алкоголя в кровь усиливается, то есть пьянеет человек быстрее и сильнее, не употребляйте пива;
 - не сидите непосредственно под протоком воздуха вентилятора или кондиционера. Комфортная температура для человеческого сна- 18-24 градуса. При наличии кондиционера отрегулируйте его на этот диапазон. При отсутствии - перед сном устройте сквозняк минут на 20, на ночь оставьте открытым только одно окно. Большинство летних простуд начинается из-за сквозняков;
 - не принимайте холодный душ, если это не привычная для вас процедура. Лучше чаще принимайте душ и ополаскивайте лицо, шею, руки не горячей, но и не холодной водой, процедура должна вызывать чувство комфорта;
 - носите одежду светлых тонов и из натуральных тканей. Не выходите на улицу без головного убора (панама, шляпа, кепка). Головной убор должен быть из натуральной ткани, светлого цвета и просторный, чтобы внутри образовалась воздушная подушка, которая предохранит от перегрева;
 - не ешьте на ночь тяжелой пищи (особенно мяса), ее переваривание вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение. Предпочтительнее ограничиться кефиром, несладкими фруктами, зеленым чаем.
-

