



ИНСТУКЦИЯ

правила поведения при сильной жаре

1. Без особой надобности не выходить на улицу во время максимальной солнечной активности с 11 до 17 часов дня. Если всё-таки нужно выйти на улицу, то предпочтительно надеть просторную светлую одежду из натуральных тканей, лёгкий головной. Для защиты глаз используйте солнцезащитные очки. На улице лучше держаться в тени и периодически заходить в магазины или помещения с кондиционерами.
2. В пик жары желательно полностью исключить любые физические нагрузки и свести к минимуму физическую активность.
3. Не употребляйте алкоголь, а также различные сладкие газированные напитки. Для защиты от обезвоживания организма необходимо больше пить, не менее 1,5-3 литров жидкости в день. В течение самой жаркой части дня жидкость лучше не употреблять. Рекомендуемые напитки: вода с соком лимона, тёплый зелёный чай без сахара, негазированная минеральная вода, компоты и морсы. Не злоупотребляйте сильно охлажденными продуктами и напитками.
4. В помещении с кондиционером не рекомендуется снижать температуру воздуха ниже +22+23 градусов Цельсия. Окна днём рекомендуется держать закрытыми и занавешенными шторами светлых оттенков, чтобы прямые солнечные лучи и нагретый воздух не попадали в комнату. Открывать окна лучше всего на ночь, когда температура воздуха снижается.
5. Используйте солнцезащитную косметику. Никогда не допускайте покраснений и солнечных ожогов на коже. Если это произошло, как минимум два дня проведите в тени.

6.Страдающим сердечно – сосудистыми, онкологическими заболеваниями, болезнями органов дыхания, всем у кого есть хронические заболевания, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом по вопросам предупреждения обострений этих заболеваний и их осложнений.

7.При тепловом поражении немедленно переходите в тень, на ветер или примите душ, медленно выпейте много воды.

8.Постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара. В случае потери сознания с кем-то из окружающих проведите реанимационные мероприятия (делайте непрямой массаж сердца и искусственное дыхание).

9.Будьте бдительны: помните, что во время жары возрастает вероятность пожаров.