

[www.detkityumen.ru](http://www.detkityumen.ru)

## Правила безопасного поведения при аномальной жаре

Жаркая погода особенно опасна для детей и лиц, имеющих хронические заболевания. Пребывание на солнце людей со злокачественными новообразованиями усугубляет течение заболевания и негативно влияет на состояние их здоровья.

Также опасна жара для граждан с болезнями сердечно-сосудистой системы, так как возможно развитие тромбозов, нарушения сердечного ритма, ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности и хронической венозной недостаточности.

В жару можно легко получить воспалительные заболевания, особенно ангины и пневмонии. Чрезмерное охлаждение тела и пребывание в мокрой одежде под вентиляторами и кондиционерами могут ослабить иммунитет и привести к простудам и инфекционным заболеваниям.

Во время жаркой погоды у людей **снижается концентрация внимания** и из-за этого возникают проблемы в выполнении сложных производственных заданий. Они могут становиться более раздражительными и испытывать головные боли.

В жару необходимо строго соблюдать **питьевой режим**. Не забывайте пить больше жидкости и делайте это регулярно. Лучше всего подходит обычная вода и морсы. Сладкие напитки будут лишь усиливать жажду. Категорически не рекомендуется употреблять в жару алкоголь, ведь он нарушает процессы терморегуляции.

Отдавайте предпочтение **теплой пище**, избегайте приема жирной и тяжелой пищи. Есть рекомендуется небольшими порциями.

Если человек вынужден работать на жаре, то нужно **пить каждые 15 минут** и увеличить количество перерывов в работе. Идеально чередовать работу на жаре с пребыванием в прохладном кондиционируемом помещении.

Во время жары особенно рекомендуется **отказаться от курения** сигарет, вейпов, кальянов и использования других средств доставки никотина.

**Не игнорируйте первые признаки перегрева** и обезвоживания: сухость во рту, нарастающая жажда, слабость, головная боль, учащенное сердцебиение, головокружение при вставании, вплоть до потери сознания.

При возникновении данных признаков необходимо в первую очередь переместить пострадавшего в тень, дать выпить прохладную воду, освободить от сковывающей одежды, чтобы дать больший приток кислорода при дыхании. В случае, если человек потерял сознание, необходимо вызвать скорую помощь.

<http://old.minzdravao.ru>

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5236/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5236/)