

Уважаемые Смолене в регион пришла знойная жара, не пренебрегайте простыми правилами безопасности. ■

■ Во-первых, держитесь от жары подальше. Во время максимальной солнечной активности с 11 до 17 часов дня по возможности старайтесь не выходить на улицу и не заниматься делами, требующими большого физического напряжения. Если все-таки нужно выйти, воспользуйтесь головным убором. Также желательно проводить 2–3 часа в день в прохладном месте, соблюдая физическую дистанцию не менее одного метра от других людей.

■ Во-вторых, сохраняйте прохладу у себя дома. Для охлаждения своего жилища используйте ночной воздух. Снижайте тепловую нагрузку внутри квартиры или дома в течение дня – для этого нужно закрыть шторы или жалюзи и выключить как можно больше электроприборов.

■ В-третьих, не допускайте перегрева и обезвоживания вашего организма. Чаще принимайте прохладный душ или ванну и регулярно пейте воду, но только не подслащенные и не алкогольные и не содержащие кофеин напитки. Носите легкую и свободную одежду, стелите легкое постельное белье.

■ В-четвертых, не голодайте в жару. Лучше есть каждые два-три часа, даже если нет аппетита. Выбирайте легкую еду – нежирные сорта мяса и рыбы, охлажденные, отварные, охлажденные вегетарианские супы, овощи и фрукты. Избегайте жареной пищи, алкоголя. Исключите крепкий чай, кофе и особенно сладкие газированные напитки. Соки лучше разбавлять минеральной водой, а ягодные морсы пить несладкими. Также в жару не рекомендуется горячий чай – остужайте его до комнатной температуры, добавляйте лимон, мяту. И не выходите из дома без бутылки с водой!

■ Следует помнить, что в жаркий период детский организм намного чувствительнее к повышенной температуре окружающей среды, чем взрослый. К симптомам перегрева ребенка относятся: покраснение кожи, повышенная температура тела, вялость, беспричинные капризы, тошнота, частое дыхание с одышкой, судороги или даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребенка необходимо снять одежду, уложить его в горизонтальное положение, протереть всё тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5-10 минут. Подойдут прохладные негазированные напитки: вода, разведенный чай, слегка кисловатый компот, возможно использование изотонического раствора – слегка подсоленной воды. При потере сознания незамедлительно вызывайте «скорую помощь».

Взрослым также необходимо знать симптомы теплового и солнечного удара: слабость, вялость, головокружение, сильное потоотделение, жажда, головная боль, тошнота и рвота. В особо тяжелых случаях возможна потеря сознания. Если человек перегрелся и

Автор: superadmin  
28.06.2021 08:16

у него наблюдаются вышеперечисленные симптомы, необходимо незамедлительно обращаться к врачу и проводить мероприятия по охлаждению организма. Пострадавшего нужно уложить в прохладном месте, на голову положить холодный компресс или влажное полотенце и ждать приезда бригады «скорой помощи».



## Памятка, как пережить жару

### Хорошо

-  Есть рыбу и морепродукты
-  Кушать фрукты и овощи
-  Пить воду, морсы и чай
-  Носить легкие сарафаны, шорты и футболки светлой расцветки из натурального хлопка
-  Надевать панаму и солнцезащитные очки
-  Загорать и купаться, но в разрешенных местах

### Плохо

-  Баловаться копченостями и жареным, соленым (вызывает жажду)
-  Есть мясо и жирную пищу
-  Пить алкоголь, сладкую газировку и энергетики
-  Носить черную, облегающую одежду из синтетики
-  Ходить без головного убора
-  Работать на солнцепеке

## Соблюдайте правила поведения на воде

В отличие от купания на морских пляжах, летний отдых у местных водоемов имеет свои особенности. Чтобы не омрачить отдых себе и своим близким, достаточно придерживаться ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

- ✳ Выберите для купания специально отведенные для этого места, оборудованные пляжным инвентарем. Не купайтесь в неустановленных местах.
- ✳ Начинайте купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воды 18-20°С, воздуха – 20-25°С.
- ✳ Не находитесь под открытым солнцем с 11.00 до 15.00.
- ✳ Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса.
- ✳ Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным явлениям.
- ✳ Не купайтесь натощак и раньше, чем через полтора-два часа после еды.
- ✳ Не входите и не ныряйте в воду в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, в нетрезвом состоянии.
- ✳ При судорогах постарайтесь вытянуть конечность с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы и ускорения их расслабления и плывите к берегу.
- ✳ Не позволяйте детям купаться в водоеме без присмотра взрослых.
- ✳ Уходя с пляжа, не оставляйте за собой мусор и отходы. Аккуратно сложите все в емкости или мешки и поместите их в специальные контейнеры для сбора мусора.
- ✳ В летние месяцы в связи с повышением температуры в воде развиваются микроорганизмы, которые ухудшают ее бактериологические показатели. Ряд микроорганизмов могут вызвать кишечные заболевания, дерматиты и др.
- ✳ Избегайте купания в водоемах, где берега густо заросли водной растительностью, а также в местах скопления водоплавающих птиц и пресноводных моллюсков, так как они могут быть переносчиками паразитарных заболеваний, которыми болеет и человек.
- ✳ После купания обязательно примите душ с мылом. Если такой возможности нет, разотрите тело жестким полотенцем. При признаках зуда кожи можно использовать зудогоняющие смеси или мази с добавлением анестезина. Если зуд и покраснение не проходят, обратитесь к врачу.

**Соблюдение этих простых правил подарит вам приятный и безопасный отдых на пляжах**

