# «Ах, лето …»

Погода не перестает радовать любителей солнца и тепла, поэтому хотелось бы рассказать о том, как избежать последствий жары и сохранить своё здоровье.

Итак, во время максимальной солнечной активности, с 11 до 17 часов дня, постарайтесь не выходить на улицу без особой надобности. Когда температура воздуха достигает высоких отметок, лучше облачится в свободную одежду из натуральных тканей, позволяющую телу «дышать». Обувь также должна быть открытой и комфортной. Не забудьте взять с собой бутылочку негазированной минеральной воды. На улице лучше держаться в тени и периодически заходить в магазины или помещения с кондиционерами.

Для защиты от обезвоживания организма, больше пейте, не менее 1,5-3 литров жидкости в день. К слову, жидкость должна быть не холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ. Рекомендуемые напитки: вода с соком лимона, тёплый зелёный чай без сахара, негазированная минеральная вода, компоты и морсы. Не стоит употреблять алкоголь, в том числе и пиво, а также различные сладкие газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме. Есть необходимо лёгкую пищу: овощи, фрукты, отварную рыбу и курицу, холодные супы и окрошки. Желательно полностью исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда. Носите с собой распылитель с водой. Попадание влаги на открытые участки тела принесет ощущение свежести и прохлады и, к тому же, увлажнит кожу.

Если в помещении есть кондиционер – вы просто счастливчик! Только учтите, что оптимальная температура охлажденного воздуха – 18–20 градусов, но даже в этом случае следует находиться подальше от кондиционера: легкий прохладный ветерок нередко становится причиной тяжелых простудных заболеваний. Если в квартире или рабочем помещении кондиционер отсутствует,

то можно охладить воздух, используя ёмкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора тёплого воздуха интенсивно испаряется, охлаждая помещение на 2-3 градуса.

Главным источником проникновения горячего воздуха в помещение являются окна. Днём их 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.

Необходимо знать симптомы теплового и солнечного удара. Это в первую очередь такие признаки, как слабость, вялость, головокружение, сильное потоотделение, жажда, головная боль, тошнота и рвота. В особо тяжёлых случаях возможна потеря сознания. Если человек перегрелся, и у него наблюдаются вышеперечисленные симптомы, необходимо незамедлительно обратиться к врачу и провести мероприятия по охлаждению организма. Пострадавшего нужно уложить в прохладном месте, на голову положить холодный компресс или влажное полотенце. Если пострадавший в сознании, дать ему обильное питьё, если нет, то приводить в чувство с помощью нашатырного спирта и ждать приезда бригады скорой помощи.

Особое внимание в жару необходимо уделять детям. Детский организм намного чувствительнее к повышенной температуре окружающей среды, чем взрослый. Когда от перегрева страдают малыши, обидно вдвойне. Они ведь не обязаны, как взрослые, ежедневно ездить в душной маршрутке или «греться» в офисных помещениях. И если плохо становится ребенку, то это в первую очередь вина родителей.

Симптомы перегрева ребёнка – покраснение кожи, повышенная температура тела, вялость, беспричинные капризы, тошнота, частое дыхание с одышкой, судороги или даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребёнка 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, разведённый чай, слегка кисловатый компот. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь.

Посмотрите вокруг: на дворе лето, все вокруг цветет, радуется солнечным лучам и наслаждается теплом. Поэтому вооружитесь этими нехитрыми советами и наслаждайтесь чудесными деньками, не тратя драгоценное скоротечное летнее время на сетования и борьбу с жарой.

*Инспектор ГПиВО МГОЧС*
*Анастасия Сайфулина*