

# Как избежать негативных последствий жары

Чтобы избежать негативных последствий жары, необходимо соблюдать основные правила поведения:

1. Пейте больше жидкости, не дожидаясь, пока почувствуете жажду.
2. Проводите время в помещении с кондиционером: в торговом или общественном центре или в библиотеке.
3. Носите свободную одежду светлых тонов, а на солнце - широкополую шляпу.
4. Избегайте прямых солнечных лучей, прячьтесь в тени или под зонтом.
5. Бывайте на свежем воздухе и занимайтесь спортом в более прохладное время суток.
6. Принимайте свежий душ или обтирайтесь прохладным влажным полотенцем.
7. Плотно закрывайте жалюзи или занавески, чтобы в помещение не попадали солнечные лучи.
8. Не готовьте блюда, которые надо ставить в духовку, особенно если у Вас нет кондиционера.
9. Ставьте вентилятор около окна, чтобы обеспечить приток в помещение свежего воздуха.
10. Не оставляйте домашних животных и людей в припаркованных машинах и на солнце.
11. Узнайте у своего врача или фармацевта, не принимаете ли вы лекарств, которые повышают риск теплового удара.
12. Посещайте и обзванивайте своих друзей и близких из группы риска, особенно одиноких пожилых людей. Напоминайте им, что надо пить достаточно жидкости и не перегреваться.

## **Обратите внимание на симптомы теплового удара, которые включают в себя:**

- головокружение или обмороки;
- тошноту или рвоту;
- головную боль;
- учащенное дыхание и сердцебиение;
- сильную жажду.

При таких симптомах следует найти место попрохладнее и пить воду. Если они не прекратятся, обратитесь к врачу.

Жертва теплового удара нуждается в экстренной медицинской помощи, поэтому при повышенной температуре тела, неспособности сосредоточиться, прекращении потоотделения или обмороке - звоните 112. А в ожидании скорой помощи:

- если можете, перенесите пострадавшего в более прохладное место;
- наложите компрессы с холодной водой на тело или поверх одежды;
- обмахивайте пострадавшего веером