**Как избежать негативных последствий жары**

Окружное Управление МЧС и Департамент ГОЧСиПБ по ТиНАО напоминает, чтобы избежать негативных последствий жары, соблюдайте основные правила поведения:

-Старайтесь избегать долгого нахождения на открытом солнце,

-Используйте головные уборы при перемещении по городу – кепки, шляпки, косынки, панамки. В период сильной жары иногда следует позабыть о моде и позаботиться, о своей безопасности.

-Больше питья! Желательно что бы это было простая, не газированная прохладная, но не холодная вода. Выходя из дома, позаботьтесь взять с собой бутылочку с питьем.

-Не употребляйте в жару алкоголь! Холодное пиво может оказать пагубное воздействие на Ваше состояние, поскольку в жару опьянение наступает быстрее, нагрузка на сердце и сосуды возрастает и вы, незаметно для себя, можете перегреться на солнце и получить обморок.

-Носите свободную одежду светлых тонов, а на солнце — широкополую шляпу.

-Избегайте прямых солнечных лучей, прячьтесь в тени или под зонтом.

-Бывайте на свежем воздухе и занимайтесь спортом в более прохладное время суток.

-Принимайте свежий душ или обтирайтесь прохладным влажным полотенцем.

 -Плотно закрывайте жалюзи или занавески, чтобы в помещение не попадали солнечные лучи.

 -Не готовьте блюда, которые надо ставить в духовку, особенно если у Вас нет кондиционера.

 -Ставьте вентилятор около окна, чтобы обеспечить приток в помещение свежего воздуха.

 -Не оставляйте домашних животных и людей в припаркованных машинах и на солнце.

-Узнайте у своего врача или фармацевта, не принимаете ли вы лекарств, которые повышают риск теплового удара.

-Посещайте и обзванивайте своих друзей и близких из группы риска, особенно одиноких пожилых людей. Напоминайте им, что надо пить достаточно жидкости и не перегреваться.

Если Вы, находясь на улице, почувствовали недомогание и головокружение, тошноту, сразу зайдите в тень, присядьте, намочите водой платок или любую ткань и приложите ее к голове; выпейте воды. Находясь на улице, попросите прохожих побыть с Вами до прибытия скорой в случае необходимости.

6) Особое внимание к своему самочувствию рекомендуем обратить людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Следите за регулярным приемом необходимых Вам лекарств. Выходя на улицу в жару, не забывайте взять с собой лекарства и воду для приема и питья.

 А в случае плохого самочувствия, обратитесь к прохожим с просьбой оказать Вам помощь и вызвать «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.

Ирина Ким

Пресс-служба Управления по ТиНАО