Министерство здравоохранения Забайкальского края

ГУЗ «Краевой центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

 **Как пережить жару?**

Мы всегда с большим нетерпением ждем лето, но с его приходом сталкиваемся с новыми проблемами, связанными с жарой. Так что же делать?

**1.Пьем жидкости.** Пейте в жаркие дни не менее 2 - 2,5 литров жидкости в течение дня дробно, небольшими глотками. Необходимо исключить очень холодные (вызывают усиленное потоотделение), сладкие (они не утоляют, а вызывают жажду) напитки. Защитить организм от перегрева поможет минеральная вода, свежевыжатые яблочный, грейпфрутовый, апельсиновый соки (их лучше разбавлять водой 1:1), зеленый чай, настои из трав (мелиссы, цветков липы, укропа, чабреца), хлебный квас, кефир, йогурт. *Особый питьевой режим нужно соблюдать гражданам, у которых имеются заболевания сердца, сосудов и почек – здесь без консультации врача не обойтись.*

2.**Активно применяем водные процедуры**. Принимайте душ комнатной температуры по - возможности несколько раз в день. Периодически смачивайте водой шею, лицо, ноги, внутренние поверхности сгибов рук, запястья – это повысит устойчивость организма к жаре за счет стимуляции биологически активных точек.

**3.Питаемся правильно**. В жару пища должна быть легкой, низкокалорийной. Вместо бутербродов с колбасой на завтрак лучше есть каши, творог, овощной салат. В обед заменить наваристые жирные супы на окрошку, свекольник, овощные супы, бульоны из постной говядины, курицы. В рацион включайте больше овощей, фруктов, молочных продуктов. Обращайте внимание на дату изготовления и сроки хранения продуктов, проставленные на упаковке.

**4.Соблюдаем гигиенические правила.** Старайтесь без надобности не выходить на улицу с 12-00 до 17-00 – в пик жары. Защищайте кожу солнцезащитными кремами, глаза – солнцезащитными очками. Не используйте активно косметику – чистое лицо легче протирать и увлажнять в течение дня. Надевайте свободную одежду из натуральных тканей, головной убор, обувь на низком каблуке. Не выполняйте в жару никаких работ, требующих высоких затрат энергии, в том числе на даче, особенно гражданам, имеющих гипертоническую болезнь, ИБС, сахарный диабет, болезни щитовидной железы, ожирение, онкологические заболевания. Своевременно принимайте рекомендованные лечащим врачом медикаменты.

**В случае резкого ухудшения самочувствия немедленно вызывайте скорую помощь. Будьте здоровы!**